

Der „Drin-Bleib-Kurs“

Einmal im Monat nähen - in einer geschlossenen Gruppe, in der auch neue Gesichter willkommen sind. Teilnehmerzahl begrenzt!

Termin: monatlich, 3 mal

M42013 Mittwoch, 11.08.2010, 16.45 - 19.45 Uhr

P42014 Mittwoch, 12.01.2011, 16.45 - 19.45 Uhr

Leitung: Elisabeth Kreutzmüller,
Bekleidungsingenieurin

Gebühr: 39,00 €

Nähen in Hasbergen

Intensiv- Nähkurs mit geringer Teilnehmerzahl.

Ort: Hasbergen, Mütterzentrum, Schulstraße

Termin: monatlich, 4 mal

M42015 Dienstag, 10.08.2010, 19.00 - 21.30 Uhr

P42016 Dienstag, 11.01.2011, 19.00 - 21.30 Uhr

Anmeldung
und Leitung: Elisabeth Kreutzmüller,
Bekleidungsingenieurin, 05405/4134

Gebühr: 51,30 €

Lotter Stoffzipfelkurs

Intensive Nähschule für AnfängerInnen und Fortgeschrittene aus Lotte und Umgebung.

Ort: Hasbergen, Mütterzentrum, Schulstraße

Termin: monatlich, 4 mal

M42017 Freitag, 03.09.2010, 9.15 - 11.30 Uhr

P42018 Freitag, 14.01.2011, 9.15 - 11.30 Uhr

Anmeldung
und Leitung: Elisabeth Kreutzmüller,
Bekleidungsingenieurin, 05405/4134

Gebühr: 47,00 € inkl. Raummiete



„Das kann ich mir doch selber nähen!“

Nähkurs in Lechtingen - für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Ort: Wallenhorst-Lechtingen, „Die Arche“ -
Gemeindehaus der Ev. Paul-Gerhardt-
Kirchengemeinde, Mainstr. 2

Termin: wöchentlich, 10/9/8/5 mal

M42020 Mittwoch, 11.08.2010, 8.45 - 11.45 Uhr (9 x)

M42021 Mittwoch, 03.11.2010, 8.45 - 11.45 Uhr (8 x)

M42022 Donnerstag, 12.08.2010, 8.45-11.45 Uhr (9 x)

M42023 Donnerstag, 04.11.2010, 8.45-11.45 Uhr (8 x)

P42024 Mittwoch, 05.01.2011, 8.45 - 11.45 Uhr (10 x)

P42025 Mittwoch, 16.03.2011, 8.45 - 11.45 Uhr (10 x)

P42026 Mittwoch, 01.06.2011, 8.45 - 11.45 Uhr (5 x)

P42027 Donnerstag, 06.01.2011, 8.45-11.45 Uhr (10 x)

P42028 Donnerstag, 17.03.2011, 8.45-11.45 Uhr (10 x)

P42029 Donnerstag, 16.06.2011, 8.45-11.45 Uhr (5 x)

Während der Ferien finden die Kurse nicht statt.

Anmeldung
und Leitung: Walburga Neumann,
Damenschneidermeisterin, 05407/2911

Gebühr: 65,00 € (10x) 52,00 € (8x)

58,50 € (9x) 32,50 € (5x)

Röcke, Kleider, Hosen, Patchwork...

Nähkurs in Lüstringen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs können Sie selbst entscheiden, was Sie unter Anleitung einer erfahrenen Lehrkraft fertigen möchten. Es können ausgefallene Bekleidungsstücke aber auch Patchworkarbeiten mit künstlerischem „touch“ genäht werden.

Mitzubringen: Nähmaschine mit Zubehör, Schnittmuster, Nähutensilien

Ort: Gemeindehaus der Petruskirche,
Albert-Schweitzer-Str. 33, Osnabrück

Termin: wöchentlich, 5 mal

M42030 Mittwoch, 08.09.2010, 19.15 - 21.30 Uhr

M42031 Mittwoch, 17.11.2010, 19.15 - 21.30 Uhr

P42032 Mittwoch, 09.02.2011, 19.15 - 21.30 Uhr

P42033 Mittwoch, 25.05.2011, 19.15 - 21.30 Uhr

Anmeldung
und Leitung: Elke Brockschmidt, textile Künstlerin,
Tel. 05473/1845

Gebühr: 24,40 €

Patchwork „Dreden Plate“

Termin: Einzelveranstaltung

M42034 Freitag, 29.10.2010, 18.30 - 21.30 Uhr

Samstag, 30.10.2010, 9.00 - 16.30 Uhr

Leitung: Ursula Barkhau, Schneiderin

Gebühr: 28,50 €

Patchwork „Weihnachten“

Termin: Einzelveranstaltung

M42035 Freitag, 19.11.2010, 18.30 - 21.30 Uhr

Samstag, 20.11.2010, 9.00 - 16.30 Uhr

Leitung: Ursula Barkhau, Schneiderin

Gebühr: 28,50 €

Patchwork „Weihnachten“

Termin: Einzelveranstaltung

M42036 Samstag, 27.11.2010, 9.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Ursula Barkhau, Schneiderin

Gebühr: 21,70 €

Patchwork „Lone Star“ - Teil 1

Termin: Einzelveranstaltung / Wochenende

P42037 Freitag, 21.01.2011, 18.30 - 21.30 Uhr

Samstag, 22.01.2011, 9.00 - 16.30 Uhr

Leitung: Ursula Barkhau, Schneiderin

Gebühr: 28,50 €

Patchwork „Lonestar“

Termin: Einzelveranstaltung

P42038 Samstag 05.02.2011, 9.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Ursula Barkhau, Schneiderin

Gebühr: 21,70 €

Patchwork „Lone Star“ - Teil 2

Termin: Einzelveranstaltung / Wochenende

P42039 Freitag, 04.03.2011, 18.30 - 21.30 Uhr

Samstag, 05.03.2011, 9.00 - 16.30 Uhr

Leitung: Ursula Barkhau, Schneiderin

Gebühr: 28,50 €

Essen und Trinken - gemeinsam kochen und geniessen

Die Angebote dieses Kursbereiches sprechen für sich: hier verbindet sich das Lebensnotwendige mit dem Lustvollen, das Praktische mit dem Schönen, das Zubereiten von Speisen mit Lernen und Geniessen. Die Küchen der Fabi sind gut ausgestattet und Rezepte gibt es zur Genüge....

... und bitte denken Sie stets dran:
wer kocht, hat eine Schürze an.
Und sollten Reste übrig sein,

die wollen in 'ne Dose rein,
die sollte einen Deckel haben,
dann kann man sich zu Haus noch laben.

Mein dicker, fatter Pfannekuchen

Ein Kurs für Kinder und Erwachsene (s. „Eltern und Kinder lernen gemeinsam“ S. 26)

Party-Renner

Ruckzuck-Rezepte für lockere Anlässe. Wir kochen klassische und ungewöhnliche Rezepte für Party und Büffet.

Mitzubringen: Dose für Reste

Termin: Einzelveranstaltung

M51001 Donnerstag, 11.11.2010, 19.00 - 22.00 Uhr

M51002 Donnerstag, 09.12.2010, 19.00 - 22.00 Uhr

Leitung: Barbara Mindrup, Diätassistentin

Gebühr: 9,30 € + Lebensmittelumlage

Leckeres für Siegertypen

In fröhlicher Runde spielen - das liegt im Trend. Und damit der Magen dabei nicht durchhängt, „verblüffen“ Sie Ihre Gäste doch einfach mal mit Köstlichkeiten, die Sie hier kennen lernen.

Mitzubringen: Behälter für Reste

Termin: Einzelveranstaltung

M51003 Donnerstag, 04.11.2010, 19.00 - 22.00 Uhr

P51004 Donnerstag, 03.02.2011, 19.00 - 22.00 Uhr

Leitung: Barbara Mindrup, Diätassistentin

Gebühr: 9,30 € + Lebensmittelumlage

Feiern mit Safari-Feeling

Da ist doch was im Busch? Richtig: eine neue Idee für die nächste Party. Laden Sie Ihre Freunde doch mal zu einer tierischen Dschungelnacht ein und „füttern“ Sie sie mit lauter Leckereien von A wie Avocado bis Z wie Zebra-Pudding.

Mitzubringen: Gefäß für Reste

Termin: Einzelveranstaltung

M51005 Donnerstag, 18.11.2010, 19.00 - 22.00 Uhr

P51006 Donnerstag, 20.01.2011, 19.00 - 22.00 Uhr

Leitung: Barbara Mindrup, Diätassistentin

Gebühr: 9,30 € + Lebensmittelumlage

Fingerfood - Essen ohne Besteck

Häppchen und Snacks für viele Gelegenheiten

Termin: Einzelveranstaltung

M51007 Donnerstag, 07.10.2010, 19.00 - 22.00 Uhr

P51008 Donnerstag, 27.01.2011, 19.00 - 22.00 Uhr

Leitung: Silke Hämmerling, Hobbyköchin

Gebühr: 9,30 € + Lebensmittelumlage

Ein „Topf“- Gerichte

Unkompliziertes Essen für den Alltag mit möglichst wenig Geschirr: Reispfanne, Nudelauflauf und Eintopf. Mitzubringen: Behälter für Reste

Termin: Einzelveranstaltung
M51009 Donnerstag, 28.10.2010, 19.00 - 22.00 Uhr
P51010 Donnerstag, 17.03.2011, 19.00 - 22.00 Uhr
 Leitung: Silke Hämmerling, Hobbyköchin
 Gebühr: 9,30 € + Lebensmittelumlage

Kochen für Gäste

Neue Rezepte für die Bewirtung von Gästen.
 Mitzubringen: Behälter für Reste

Termin: Einzelveranstaltung
M51011 Mittwoch, 17.11.2010, 19.00 - 22.00 Uhr
P51012 Donnerstag, 17.02.2011, 19.00 - 22.00 Uhr
 Leitung: Silke Hämmerling, Hobbyköchin
 Gebühr: 9,30 € + Lebensmittelumlage

Koch doch!

Ein Abend für all diejenigen, die gerne kochen (lernen) möchten, sich bisher aber noch nicht so recht an die Töpfe gewagt haben. Gemeinsam kochen wir einfache Gerichte, mit denen wir Gäste, vor allem jedoch uns selbst beeindrucken können.
 Mitzubringen: Gefäß für Reste

Termin: Einzelveranstaltung
M51013 Dienstag, 02.11.2010, 19.00 - 22.00 Uhr
P51014 Dienstag, 01.03.2011, 19.00 - 22.00 Uhr
 Leitung: Sybille Schäfer, Ernährungsberaterin für Kinder
 Gebühr: 9,30 € + Lebensmittelumlage

Einfach für Kinder kochen!

Ein Kochkurs für Eltern mit Tipps und Ideen rund um das Thema gesunde Kinderernährung, sowie der Zubereitung von einfachen, leckeren Gerichten, die nicht nur kleinen Schleckermäulchen gut schmecken...
 Mitzubringen: Restehälter

Termin: Einzelveranstaltung
M51015 Dienstag, 30.11.2010, 19.00 - 22.00 Uhr
P51016 Dienstag, 29.03.2011, 19.00 - 22.00 Uhr
 Leitung: Sybille Schäfer, Ernährungsberaterin für Kinder
 Gebühr: 9,30 € + Lebensmittelumlage

Querbeet

Ein Abend mit raffinierten Gerichten, bei denen Gemüse die Hauptrolle spielen darf.
 Mitzubringen: Restehälter
 Termin: Einzelveranstaltung
M51017 Dienstag, 21.09.2010, 19.00 - 22.00 Uhr
P51018 Dienstag, 08.02.2011, 19.00 - 22.00 Uhr
 Leitung: Sybille Schäfer, Ernährungsberaterin für Kinder
 Gebühr: 9,30 € + Lebensmittelumlage

Spanische Tapas

Kulinarische, köstliche Urlaubsgrüße, eine Vielfalt von Rezepten und die einfache Zubereitung vieler Kleinigkeiten garantieren eine herzliche Art der Kommunikation.
 Mitzubringen: Schürze und Restehälter

Termin: Einzelveranstaltung
M51019 Dienstag, 26.10.2010, 19.00 - 22.00 Uhr
P51020 Dienstag, 12.04.2011, 19.00 - 22.00 Uhr
 Leitung: Gabriele Pendl, Dipl.-Pädagogin, Hauswirtschafterin
 Gebühr: 93,00 € + Lebensmittelumlage

Eine kulinarische Reise durch Frankreich

Typische Gerichte und typische Bioweine aus dem Gebiet zwischen Alpen und Pyrenäen.
 Mitzubringen: Schürze und Deckelgefäß

Termin: Einzelveranstaltung
M51021 Mittwoch, 10.11.2010, 19.00 - 22.00 Uhr
P51022 Mittwoch, 25.05.2011, 19.00 - 22.00 Uhr
 Leitung: Gabriele Pendl, Dipl.-Pädagogin, Hauswirtschafterin
 Pit Möller-Schlömann, Weinfachvertreter
 Peter Müller, Weinfachvertreter
 Gebühr: 12,40 € + Lebensmittelumlage + Kosten für Wein/Weinprobe

Indische Reistafel

Currys, Chutneys und Co... auch für Vegetarier geeignet!

Termin: Einzelveranstaltung
P51023 Mittwoch, 23.03.2011, 19.00 - 22.00 Uhr
 Leitung: Lucia Grotegut, Hauswirtschafterin
 Gebühr: 9,30 € + Lebensmittelumlage

Mütter und Töchter kochen gemeinsam

Verschenken Sie doch einfach mal einen Kochabend für Ihre Mutter, Oma, Tochter oder Enkelin - ab 15 Jahren.

Termin: Einzelveranstaltung
M51024 Mittwoch 15.09.2010, 19.00 - 22.00 Uhr
 Leitung: Lucia Grotegut, Hauswirtschafterin
 Gebühr: 18,60 € (pro Paar) + Lebensmittelumlage

Auch Genuss läßt sich verschenken!

Sind Sie auf der Suche nach einem sinnvollen Geschenk? Da wäre doch ein

Gutschein für den Besuch eines Kochkurses
 genau das Richtige.

Siehe Seite 91

Plätzchen - schöne Weihnachtsrezepte

Wir backen sowohl einfache als auch aufwändige Weihnachtsplätzchen.
 Mitzubringen: Keksdosen

Termin: Einzelveranstaltung
M51025 Dienstag, 30.11.2010, 19.00 - 22.00 Uhr
M51026 Donnerstag, 02.12.2010, 19.00 - 22.00 Uhr
 Leitung: Barbara Mindrup, Diätassistentin
 Gebühr: 9,30 € + Lebensmittelumlage

Backofengeheimnisse

Verschiedene Gerichte aus dem Backofen

Termin: Einzelveranstaltung
M51027 Dienstag, 02.11.2010, 19.00 - 22.00 Uhr
 Leitung: Bettina Maaske, Diätassistentin und Ernährungsberaterin (DGE)
 Gebühr: 9,30 € + Lebensmittelumlage

Schlanke Küche

Schmackhafte Gerichte kalorienarm zubereitet.

Termin: Einzelveranstaltung
P51028 Dienstag, 18.01.2011, 19.00 - 22.00 Uhr
 Leitung: Bettina Maaske, Diätassistentin und Ernährungsberaterin (DGE)
 Gebühr: 9,30 € + Lebensmittelumlage

5-Elemente-Kochen - Das Elemente-Quintett

- für jede/n das passende Element, **neu**
 fein abgeschmeckt

Eine Kursreihe für Eltern mit Kindern, für gesundheitsbewusste GeniesserInnen und Menschen, die gern etwas Neues in der Küche ausprobieren möchten. Jede jahreszeitliche Eigenschaft wird durch die chinesische 5-Elemente-Ernährung erst so richtig hervor gebracht. Wie können wir unsere Gesundheit schützen und trotzdem genießen und schmausen? Zu jedem Element - Metall, Wasser, Holz, Erde und Feuer - gibt es einen besonderen Kurs. Es empfiehlt sich, die gesamte Reihe zu buchen.

Thema: Metall

Termin: Einzelveranstaltung
M51030 Mittwoch, 22.09.2010, 19.00 - 20.30 Uhr

Thema: Wasser

Termin: Einzelveranstaltung
M51031 Mittwoch, 24.11.2010, 19.00 - 20.30 Uhr

Thema: Holz

Termin: Einzelveranstaltung
P51032 Mittwoch, 26.01.2011, 19.00 - 20.30 Uhr

FRISCHE BRISE
 AUS KALKRIESE

Die gesunde Vielfalt der **Bioland** Produkte, einfach online bestellen. Probieren Sie's aus!

www.
die-gemuesegaertner.de

Tel: 05468-69 78
 Fax: 05468-63 57



DIE GEMÜSEGÄRTNER

BIOLAND-PRODUKTE AUS KALKRIESE



Thema: Erde

Termin: Einzelveranstaltung
P51033 Mittwoch, 23.03.2011, 19.00 - 20.30 Uhr

Thema: Feuer

Termin: Einzelveranstaltung
P51034 Mittwoch, 01.06.2011, 19.00 - 20.30 Uhr

Leitung: Cornelia Goer,
 Ernährungsberaterin nach TCM
 Gebühr: 7,00 € + ca. 4,00 € Lebensmittelumlage
 pro Einzelveranstaltung
 32,50 € für die gesamte Reihe +
 entspr. Lebensmittelumlage

Leicht, lecker, schnell

Es werden leichte, leckere - auch fettarme - Gerichte zubereitet (Salate, Gemüsegerichte mit Fleisch u. a.) Dieser Kurs ist ideal für Berufstätige, die gesund genießen möchten und nicht viel Zeit zum Kochen aufwenden können.

Mitzubringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Restebehälter, Schreibzeug

Termin: Einzelveranstaltung
M51035 Samstag, 06.11.2010, 10.00 - 16.00 Uhr
P51036 Samstag, 19.03.2011, 10.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Isolde Niazi-Gebhardt,
 freiberufliche Koch-Künstlerin
 Gebühr: 15,00 € + ca. 13,00 € Lebensmittelumlage

Leckeres aus dem WOK

Es werden verschiedene leckere und scharfe Köstlichkeiten mit Gemüse, Fisch, Fleisch und auch Desserts im WOK zubereitet. Die sehr schmackhaften und auch fettarmen Genüsse werden wir bei einem gemeinsamen Dinner probieren.

Mitzubringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Restebehälter, Schreibzeug, ggf. WOK, falls vorhanden

Termin: Einzelveranstaltung
M51037 Freitag, 10.09.2010, 18.00 - 21.00 Uhr
M51038 Freitag, 12.11.2010, 18.00 - 21.00 Uhr
P51039 Donnerstag, 24.03.2011, 18.00 - 21.00 Uhr
P51040 Mittwoch, 22.06.2011, 18.00 - 21.00 Uhr

Leitung: Isolde Niazi-Gebhardt,
 freiberufliche Koch-Künstlerin
 Gebühr: 9,30 € + ca. 10,00 € Lebensmittelumlage

Weitere Kochkurseangebote siehe
 „Stärkung Körper und Seele“ S. 68

Kochclub der Männer

Geschlossene Gruppe

Termin: monatlich, 3 mal
M51101 Donnerstag, 09.09.2010, 19.00 - 22.00 Uhr
P51102 Donnerstag, 27.01.2011, 19.00 - 22.00 Uhr
 Leitung: Hiltrud Zumstrull, Diätassistentin
 Gebühr: 27,90 € + Lebensmittelumlage

Männerkochkurs

Geschlossene Gruppe

Termin: monatlich, 4 mal
M51103 Donnerstag, 02.09.2010, 19.00 - 22.00 Uhr
P51104 Donnerstag, 13.01.2011, 19.00 - 22.00 Uhr
 Leitung: Hiltrud Zumstrull, Diätassistentin
 Gebühr: 37,20 € + Lebensmittelumlage

Kochen für Männer

Geschlossene Gruppe

Termin: monatlich
M51105 Dienstag, 14.09.2010, 19.00 - 22.00 Uhr (4 x)
 Gebühr: 37,20 € + Lebensmittelumlage

Termin: Einzelveranstaltung
P51106 Dienstag, 08.02.2011, 19.00 - 22.00 Uhr
 Leitung: Bettina Maaske, Diätassistentin
 Gebühr: 9,30 € + Lebensmittelumlage

Kochclub Väter und Söhne

Geschlossene Gruppe

Termin: monatlich, 4/6 mal
M51107 Montag, 27.09.2010, 19.00 - 22.00 Uhr
P51108 Freitag, 14.01.2011, 19.00 - 22.00 Uhr
 Leitung: Lucia Grotegut, Hauswirtschafterin
 Gebühr: 37,20 € (4x) + Lebensmittelumlage
 55,80 € (6x) + Lebensmittelumlage

Kochclub der Männer

geschlossene Gruppe

Seit 26 Jahren kochen wir gemeinsam - was will „Mann“ mehr?

Termin: vierzehntägig, 5 mal
M51109 Mittwoch, 22.09.2010, 19.00 - 22.00 Uhr
P51110 Mittwoch 12.01.2011, 19.00 - 22.00 Uhr
 Leitung: Lucia Grotegut, Hauswirtschafterin
 Gebühr: 46,50 € + Lebensmittelumlage

Leitbild der Ev. Familien-Bildungsstätten in Niedersachsen

Die Arbeit der Ev. Familien-Bildungsstätten in Niedersachsen orientiert sich an den Bedürfnissen von Menschen in ihren unterschiedlichen Lebensphasen, Lebensformen und Lebenssituationen - unabhängig von ihrer Religion, Konfession oder Weltanschauung.

Evangelisch:

Menschen erleben es als Stärkung ihrer Lebenskraft, wenn sie in ihrer Einmaligkeit - mit allen Stärken und Schwächen - und in ihrer Würde anerkannt werden. Als Christen glauben wir an die liebende Zuwendung Gottes, die allen Menschen gilt. Auf dieser Grundüberzeugung beruhen Werte wie Achtung, Toleranz, Vertrauen und Gemeinschaft, die unser Handeln leiten.

Familien:

Wir wenden uns an Frauen, Männer und Kinder in der Vielfalt heutiger Familien- und Lebensformen. Unser besonderes Augenmerk gilt dabei Eltern mit ihren Kindern und deren Erziehungs- und Beziehungskompetenz.

Bildung:

Wir knüpfen an die Alltagssituationen und Erfahrungen unserer Teilnehmenden an und unterstützen sie darin, Fähigkeiten und Begabungen (wieder-) zu entdecken, Fertigkeiten zu erlernen und persönliche Lösungswege zu finden. Besonders im Dialog mit anderen Teilnehmenden werden Standpunkte entwickelt und die Kommunikationsfähigkeit gestärkt. Soziale, kulturelle, religiöse und nationale Erfahrungen unserer Teilnehmenden fördern das Lernen miteinander und voneinander.

www.familienbildung-nds.de