

## Kochkurs

**Mit Genuss und kleinem Budget – Lecker, gesund und preiswert Kochen**

**Mittwochs, 13. Oktober – 15. Dezember 2021**

**B 127**

**Beginn: 9:00 Uhr, Ende: 12:00 Uhr**

### LeibSeeleKüche

Kleines Budget – leckeres, gesundes Essen?

Für Viele ist das ein Widerspruch. In diesem Kurs lernen Sie, wie das klappen kann! Zusammen mit der Hauswirtschaftsmeisterin Ulrike Bracht erfahren Sie nicht nur Wissenswertes über Lebensmittel, sondern auch welche Wirkung diese auf Ihren Körper haben können.

In der schönen "LeibSeeleKüche" bleibt das aber nicht nur theoretisch: Sie bereiten direkt vor Ort in einer kleinen Gruppe leckere Gerichte zu, die dann natürlich auch gemeinsam in gemütlicher Runde gegessen werden können.

Die verwendeten Zutaten sind nicht nur überwiegend regional und saisonal - sie liefern Ihnen auch Vitamine, Mineralstoffe und Energie für wenig Geld.

Der Kurs wird jeden Mittwoch angeboten. Sie können einmal teilnehmen oder auch jeden Mittwoch dabei sein. Wir freuen uns über eine Anmeldung. Sie dürfen aber auch kurzentschlossen teilnehmen. Seien Sie nur bitte pünktlich um 9:00 Uhr vor Ort.

**Zielgruppe:** Kundinnen und Kunden des Jobcenters, Menschen mit kleinem Einkommen

**Kosten:** keine

**Leitung:** Christina Vetter

**Referentin:** Ulrike Bracht Hauswirtschaftsmeisterin, Dozentin für Ernährung, Genussbotschafterin der Sarah-Wiener-Stiftung

**Hinweise:** Vorherige Anmeldung erbeten. Eine Teilnahme ist aber auch ohne Anmeldung möglich.

Nach Möglichkeit Dosen zum Mitnehmen und Kochschürzen mitbringen.

## TEILNAHMEBEDINGUNGEN

---

### Anmeldung

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V. | Sylvia Pittke  
Postfach 13 61 | 59473 Soest | Fax 02921 371 236  
pittke@frauenhilfe-westfalen.de www.frauenhilfe-bildung.de  
Schriftlich per Post, E-Mail oder Fax ist Ihre Anmeldung verbindlich.

### Information (Mo - Do: 11:00 - 14:00 Uhr)

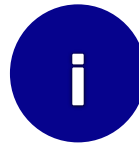
Christina Vetter, Tel. 02921 371 239

### Ort

LeibSeeleKüche | Feldmühlenweg 21  
59494 Soest | Tel. 02921 371 280  
www.leibseelekueche.de

### Hinweis

Während der Veranstaltung werden ggf. Fotos zur Nutzung in der Öffentlichkeits- und Pressearbeit erstellt. Sie können zu Beginn der Veranstaltung Ihre Einwilligung dazu widerrufen.



Die **LeibSeeleKüche** kann auch für unterschiedliche Ereignisse, z. B. für Prozesse in beruflichen Teams oder für private Anlässe - wie Geburtstags- und Familienfeiern - gebucht werden.

Anfragen über Angela Wieneke

Tel. 02921 371 204

wieneke@frauenhilfe-westfalen.de

www.leibseelekueche.de

In Kooperation mit dem Jobcenter Soest, Team Gesundheit:



### Anmeldung an:

---

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V., Sylvia Pittke, Postfach 13 61, 59473 Soest, Fax 02921 371 236, pittke@frauenhilfe-westfalen.de

## ANMELDUNG

### Präventionskurs "Mit Genuss und kleinem Budget - Lecker, gesund und preiswert Kochen"

Mittwochs, 13.10. – 15.12.2021, B 127, Beginn: 9:00 Uhr, Ende: 12:00 Uhr

- |                                     |                                     |                                     |                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 13.10.2021 | <input type="checkbox"/> 20.10.2021 | <input type="checkbox"/> 27.10.2021 | <input type="checkbox"/> 03.11.2021 |
| <input type="checkbox"/> 10.11.2021 | <input type="checkbox"/> 17.11.2021 | <input type="checkbox"/> 24.11.2021 | <input type="checkbox"/> 01.12.2021 |
| <input type="checkbox"/> 08.12.2021 | <input type="checkbox"/> 15.12.2021 |                                     |                                     |

---

Name, Vorname

---

Straße

---

PLZ Ort

---

Telefon/Mobil

---

E-Mail

---

Geb.Datum

---

Sonderkostformen, Allergien

Ich erkläre mich einverstanden, dass diese Daten für die Zusendung von Veranstaltungsinformationen der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V. verwendet werden. Hinweis: Ihre Einwilligung können Sie jederzeit widerrufen.

---

Ort, Datum, Unterschrift