



## Gesellschaft & Politik

Januar – Juni 2021

### TAGUNGSSTÄTTE SOEST und LeibSeeleKüche Soest

#### DIY und Upcycling: Aus alt mach neu Einfache Alltagshelfer nähen

26.03.2021 B 32  
Beginn: 14:00 Uhr, Ende: 18:00 Uhr; TAGUNGSSTÄTTE SOEST

Wir nähen aus ausgemusterten Materialien wie Bettwäsche, Handtüchern, Tischwäsche usw. kleine Alltagshelfer. Das hilft nicht nur der Umwelt, sondern auch dem Geldbeutel und sensibilisiert uns für einen bewussteren Umgang mit Konsum. In diesem Kurs nähen wir Damenbinden und Brotbeutel (Beutel mit Tunnelzug). Dazu sind geringe bis gar keine Nähkenntnisse erforderlich. Fortgeschrittene können gern zum Thema "Alltagshelfer" eigene Nähvorhaben im Vorfeld mit der Referentin abstimmen.

Das Material für die kleinen Alltagshelfer wird zur Verfügung gestellt. Gern können Sie aber auch eigenes Material mitbringen: Für Damenbinden wird ein Außenstoff aus Baumwolle und für den saugfähigen Innenkern saugfähiges Material wie Frottee, Molton, Flanell benötigt. Für Brotbeutel eignet sich stabilere Baumwolle, z. B. alte Tischtücher oder Geschirrtücher. Gebügeltel lässt sich leichter verarbeiten, ist aber kein Muss.

Zielgruppe: Interessierte mit Nähmaschine,  
Menschen mit geringem Einkommen

Kosten: 10,00 €

Leitung: Birgit Reiche

Referentin: Jana Biller, Upcyclerin

Benötigtes Material: Nähmaschine, Nähgarn, Stoffschere, Maßband/Lineal, Nähkreide/Filzstift

#### DIY und Upcycling: Wissen, was drin ist Reinigungsmittel ganz einfach selbst herstellen

26.03.2021 B 33  
Beginn: 16:00 Uhr, Ende: 19:00 Uhr; LeibSeeleKüche

Fünf Hausmittel ersetzen viele Reinigungsmittel. Mit Natron, Essig, Zitronensäure, Kernseife und Soda begegnen Sie im Haushalt vielen Herausforderungen des Alltags einfach, kostengünstig und vor allem umweltbewusst.

Putzen mit Mitteln, mit denen man sonst einen Salat anmacht?

Da macht das Putzen richtig Spaß! Denn mit diesen Hausmitteln tun Sie sich, Ihrer Familie und der Umwelt gut und wissen genau, was drin ist. Unter Zugabe ätherischer Öle auch noch mit dem Lieblingsduft!

So entstehen in diesem Kurs z. B. Entkalker für Wasserkocher, Schneidbrettreiniger, Fliesenreiniger, Wannen- und Duschreiniger, starker Abflussreiniger und sogar eine Edelstahlpolitur.

Neugierig geworden? Wenn Sie sich angesprochen fühlen melden Sie sich an.

Die Kursleitung sorgt für die Beschaffung der Materialien und Rezepturen.

Zielgruppe: Interessierte,  
Menschen mit geringem Einkommen

Kosten: 10,00 €

Leitung: Birgit Reiche

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

#### DIY und Upcycling: Wissen, was drin ist Naturkosmetik ganz einfach selber machen

10.04.2021 B 34  
Beginn: 14:30 Uhr, Ende: 17:30 Uhr; LeibSeeleKüche

Dieser Einstiegskurs eignet sich für alle, die auf einfache Art und Weise Naturkosmetik für den Alltagsgebrauch selber herstellen möchten. Wir besprechen: Welche einfachen Zutaten gibt es? Was kann ich auch aus der Natur nutzen? Was muss ich beachten? Nach dieser kurzen Einführung in die Thematik geht es auch schon ans Mixen und Rühren. So entstehen zum Beispiel: Deo ohne Aluminiumsalze, Lippenpflege, etwas zum Baden, ein Peeling, eine Gesichtsmaske oder auch ein Gesichtswasser.

Alle bekommen, neben einem neuen Wissensschatz mit einem kleinen Script samt Rezepten, 3 - 4 selbst hergestellte Produkte mit nach Haus.

Wenn Sie möchten, können Sie auch gerne eigene saubere, leere und kleine Döschen (Gläschen), Fläschchen (gerne aus Glas), leere Deoroller oder -zerstäuber mitbringen.

Zielgruppe: Interessierte, Menschen mit geringem Einkommen  
Kosten: 10,00 €  
Leitung: Birgit Reiche  
Referentin: Wibke Seibert, Naturpädagogin

## Nachhaltig leben: Die Vor- und Nachteile von Stoffwindeln

24.04.2021 B 42  
Beginn: 14:00 Uhr, Ende: 17:30 Uhr; TAGUNGSSTÄTTE SOEST

Umweltschutz und Nachhaltigkeit sind die großen und wichtigen Aufgaben, vor denen wir als Gesellschaft stehen. Ein Baby macht zwischen 4000 und 6000 Windeln voll, bis es gelernt hat, die Toilette zu benutzen. Das entspricht etwa einer Tonne Müll. In manchen Gemeinden machen Wegwerfwindeln etwa 10 Prozent des Restmülls aus. Sind Windeln aus Stoff eine sinnvolle Alternative? Wie praktisch ist die Anwendung? Und welches System eignet sich für uns?

Sie sind schwanger oder Mutter, Vater, Großmutter, Großvater, Tageseltern, Pflegeeltern oder selbst Nutzer\*in von Windeln? Sie interessieren sich für das Thema oder Sie nutzen bereits Stoffwindeln und sind im täglichen Gebrauch noch unsicher? In diesem Workshop bekommen Sie einen Überblick über die verschiedenen Stoffwindel-Systeme und nützliches Zubehör. Außerdem sprechen wir über die nachhaltige und umweltschonende Verwendung von Stoffwindeln, wie Müll und Energieverschwendung vermieden werden kann, wie die Windeln angelegt werden und wie die Kosten-Nutzen-Rechnung am Ende ist. Bringen Sie Ihre Krabbelkinder oder Säuglinge gerne mit. Wir sitzen auf dem Boden. Denken Sie also daran, sich Yogamatten oder Krabbeldecken mitzubringen.

Zielgruppe: Eltern, Interessierte,  
Menschen mit geringem Einkommen  
Kosten: 20,00 €  
Leitung: Birgit Reiche  
Referentin: Melanie Vetter, Stoffwindelberaterin,  
Sozialarbeiterin (B.A.)

## Nachhaltig leben: Ein Leben ohne Plastik!?

08.05.2021 B 49  
Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 18:00 Uhr; TAGUNGSSTÄTTE SOEST

Umweltschutz und Nachhaltigkeit sind die großen und wichtigen Aufgaben, vor denen wir als Gesellschaft stehen. Ein viel diskutiertes Thema ist dabei das Leben mit bzw. ohne Plastik. In diesem Tageskurs setzen wir uns intensiv mit dem Thema Plastik und entsprechenden Alternativen auseinander. Dabei geht es um die Entwicklung einer eigenen Haltung als Grundlage für alltägliche Entscheidungsprozesse. Neben der theoretischen Auseinandersetzung mit den Themen Konsum und

Plastik wird es auch ganz praktisch. Wir stellen eigene Produkte und Alternativen her.

Zielgruppe: Interessierte, Menschen mit geringem Einkommen  
Kosten: 50,00 € (Reduktion des Teilnahmebeitrags auf Antrag möglich)  
Leitung: Birgit Reiche  
Referentin: Maïke Bannick, BUNDjugend NRW, BUNDjugend-Projekt „Werde Plastik-Aktivist\*in“

## TEILNAHMEBEDINGUNGEN

### Anmeldung

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V. | Angela Wieneke  
Postfach 13 61 | 59473 Soest | Fax 02921 4026  
wieneke@frauenhilfe-westfalen.de www.frauenhilfe-bildung.de  
Schriftlich per Post, E-Mail oder Fax ist Ihre Anmeldung verbindlich und verpflichtet umgehend zur Zahlung.

Ist der Kurs ausgebucht oder findet er nicht statt, erhalten Sie eine Benachrichtigung und eine Rückerstattung. Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die Sie unter [www.frauenhilfe-bildung.de](http://www.frauenhilfe-bildung.de) finden.

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

Christina Vetter, Tel. 02921 371239

### Kosten

Überweisung bis drei Wochen vor Seminarbeginn auf das Konto: Sparkasse SoestWerl  
IBAN-Nr. DE37 4145 0075 0000 0129 14  
Verwendungszweck: Kosten, B-Nr., Datum

### Stornierung

Sollten Sie verhindert sein, melden Sie sich bitte rechtzeitig schriftlich ab. Bei kurzfristigen Absagen werden Ausfallgebühren erhoben: 14 bis zu 9 Tage vor Veranstaltungsbeginn beträgt die Ausfallgebühr 50 % der angegebenen Kosten, 8 bis 1 Tag vor Veranstaltungsbeginn 75 %, bei Abmeldung am Veranstaltungstag 100 %.

### Ort

TAGUNGSSTÄTTE SOEST | Feldmühlenweg 15 | 59494 Soest | [www.tagungsstaette-soest.de](http://www.tagungsstaette-soest.de)

LeibSeeleKüche | Feldmühlenweg 21 | 59494 Soest | [www.leibseelekueche.de](http://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 371204  
wieneke@frauenhilfe-westfalen.de  
[www.leibseelekueche.de](http://www.leibseelekueche.de)



**Anmeldung an:**

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V., Angela Wieneke, Postfach 13 61, 59473 Soest, Fax 02921 4026, wieneke@frauenhilfe-westfalen.de

## Gesellschaft & Politik Januar – Juni 2021

---

Name, Vorname

---

Straße

---

PLZ Ort

---

E-Mail

Zu dem/den angekreuzten Seminar/en möchte ich mich verbindlich anmelden!

Bitte schicken Sie mir **unverbindlich** den/die angekreuzten Einzelflyer:       per Post       per E-Mail

DIY und Upcycling: Aus alt mach neu  
Einfache Alltagshelfer nähen  
26.03.2021, B 32

DIY und Upcycling: Wissen, was drin ist  
Reinigungsmittel ganz einfach selbst herstellen  
26.03.2021, B 33

DIY und Upcycling: Wissen, was drin ist  
Naturkosmetik ganz einfach selber machen  
10.04.2021, B 34

Nachhaltig leben: Die Vor- und Nachteile von Stoffwindeln  
24.04.2021, B 42

Nachhaltig leben: Ein Leben ohne Plastik!?  
08.05.2021, B 49

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