



## Ernährung & Kochen

### Kochkurse für Groß und Klein

### Oktober – Dezember 2021

#### „Leckerer Drachentest“

Dienstag, 12.10.2021 B 118 oder  
Donnerstag, 14.10.2021 B 119 oder  
Freitag, 15.10.2021 B 120 oder  
Samstag, 16.10.2021 B 121  
Beginn: 15:00 Uhr, Ende: 18:00 Uhr; LeibSeeleKüche

Komm wir entdecken den Herbst mit allen Sinnen...

Wir feiern Drachentest...

Alle Sinne sind beteiligt, wenn Klein und Groß fröhlich die Früchte des Herbstes entdecken und erleben.

Neben dem Fühlen, Riechen und Schmecken steht das gemeinsame Kochen im Mittelpunkt dieses Workshops.

Selbst das Schnippeln, Rühren, Kneten und Backen macht viel Spaß und führt Kinder durch die eigene Zubereitung von Lebensmitteln spielerisch an gesunde Ernährung heran.

So entstehen leckere Kleinigkeiten, welche gemeinsam in gemütlicher Runde gegessen werden.

#### „Kirmes im Herzen“

Samstag, 06.11.2021 B 123 oder  
Sonntag, 07.11.2021 B 124  
Beginn: 14:00 Uhr, Ende: 17:00 Uhr; LeibSeeleKüche

Im letzten Jahr mussten wir auf unsere Lieblingskirmes verzichten. Damit wir ganz sicher ein bisschen Kirmes im Herzen und im Bauch haben, zaubern wir in diesem Tageskochkurs unsere Kirmes-Leckereien einfach selbst. Und das in einer kleinen Gruppe aus Groß & Klein, im Handumdrehen und mit ganz viel Spaß.

Das ist nicht nur viel besser für den Geldbeutel. Ihr könnt so auch selbst bestimmen, welche Zutaten Ihr verwendet und wie süß eure Lieblingspeise werden soll.

Könnt Ihr es schon riechen? Gebrannte Mandeln, Schoko-Obstspieße, Reibplätzchen mit selbstgemachtem Apfelmus und heißer Glühpunsch... Seid dabei, werdet Kirmesgourmets und lasst uns die süßesten Düfte über die LeibSeeleKüche bis in die Altstadt schicken!

#### „Weihnachtsbäckerei“

Samstag, 27.11.2021 B 125 oder  
Samstag, 04.12.2021 B 126  
Beginn: 13:00 Uhr, Ende: 16:00 Uhr; LeibSeeleKüche

In der Weihnachtsbäckerei, gibt's so manche Leckerei...

Gibt es etwas Schöneres, als mit frischem Plätzchenduft die Vorfreude auf das Weihnachtsfest zu steigern? Besonders, wenn dies zusammen mit anderen in einer Gruppe aus Groß und Klein in unserer modernen LeibSeeleKüche eine ganz besondere Atmosphäre verspricht?

Die Lieblingsmotive aus Plätzchenteig ausstechen, Kekse backen und verzieren und dann natürlich auch naschen... Begleitet von unserer Hauswirtschaftsmeisterin Ulrike Bracht backt in diesem Weihnachtsworkshop immer ein Team aus Grundschulkind mit einer erwachsenen Person Kekse nach einfachen und leckeren Rezepten.

- Zielgruppe:** Erwachsene und Kinder im Grundschulalter  
Mama, Papa, Tante, Onkel, Oma, Opa oder  
Lieblingsnachbar\*in sind als Begleitung eines  
Kindes in diesem Kochkurs herzlich  
willkommen.
- Kosten:** 5,00 € pro erwachsener Person mit einem  
Kind
- Leitung:** Christina Vetter
- Referentin:** Ulrike Bracht Hauswirtschaftsmeisterin,  
Dozentin für Ernährung, Genussbotschafterin der  
Sarah-Wiener-Stiftung
- Bemerkungen:** Es kann immer ein Team aus  
erwachsener Person mit einem Kind  
teilnehmen.  
Ein weiteres Kind ist eventuell auf Anfrage  
möglich.  
Bitte Kochschürzen und Dosen zum Mitnehmen  
mitbringen.



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

## 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 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.

Informationen: (Mo - Do: 10:00 - 14:00 Uhr)  
Christina Vetter, Tel. 02921 371 239

### Kosten

**5,00 €** pro erwachsener Person mit einem Kind  
Überweisung bis eine Woche 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 Ausfallge-  
bühren 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

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.

### Anmeldung an:

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

## ANMELDUNG: Kochkurse für Groß & Klein

Zu dem/den angekreuzten Seminar/en möchten wir uns verbindlich  
anmelden!

### Leckeres Drachenfest:

- Dienstag, 12.10.2021, B 118, 15:00 - 18:00 Uhr
- Donnerstag, 14.10.2021, B 119, 15:00 - 18:00 Uhr
- Freitag, 15.10.2021, B 120, 15:00 - 18:00 Uhr
- Samstag, 16.10.2021, B 121, 15:00 - 18:00 Uhr

### Kirmes im Herzen:

- Samstag, 06.11.2021, B 123, 14:00 - 17:00 Uhr
- Sonntag, 07.11.2021, B 124, 14:00 - 17:00 Uhr

### Weihnachtsbäckerei:

- Samstag, 27.11.2021, B 125, 13:00 - 16:00 Uhr
- Samstag, 04.12.2021, B 126, 13:00 - 16:00 Uhr

Erwachsene\*r: Name, Vorname, Geb.Datum

Kind im Grundschulalter: Name, Vorname, Geb.Datum

Straße, PLZ Ort

Telefon/Mobil

E-Mail

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