

GOTT UND DIE WELT

Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Erzbistum Paderborn



MAHLZEIT!

GOTT UND DIE WELT



Katholische Erwachsenen-
und Familienbildung
im Erzbistum Paderborn

Vorwort

Das traditionelle Mahl bringt die Menschen zusammen.

Ob ein gemeinsames Frühstück, das Mittagessen im Kreis der Familie oder das christliche Abendmahl: Im Idealfall sind Menschen vereint, um die Nahrungsaufnahme zu genießen. Doch angesichts sich wandelnder Lebensgewohnheiten und des gesellschaftlichen Wandels rückt die Gemeinschaft immer mehr in den Hintergrund.

Für uns als Katholische Erwachsenen- und Familienbildung (kefb) im Erzbistum Paderborn ist dieser Veränderungsprozess ein Grund, im Jahr 2022 das Essen in allen möglichen Facetten zu thematisieren. Denn insbesondere die nachhaltige Entwicklung ist uns ein besonderes Anliegen, zumal wir mit allen unseren Standorten kefb An der Ruhr, kefb Ostwestfalen und kefb Südwestfalen seit Sommer 2021 als „Faire Einrichtung“ von der Initiative „Faire Gemeinde“ ausgezeichnet wurden.

Stöbern Sie gerne durch unseren Flyer „MahlZeit!“.

Es ist bestimmt für jeden und jede etwas dabei. Einige Kurse finden auch online statt, sodass Sie keine Streckenentfernungen zurücklegen müssen.

Wir freuen uns, Sie bei der ein oder anderen Bildungsveranstaltung willkommen zu heißen.



ERZBISTUM
PADERBORN

Impressum

Herausgeber: Erzbistum Paderborn
Erzbischöfliches Generalvikariat
Bereich Pastorale Dienste
Abteilung bilden + tagen
Domplatz 3
33098 Paderborn

Verantwortung: Andreas Hölscher

Redaktionsteam: Carmen Brinker, Marina Kräling,
Inga Pedossenko, Nathalie Pieper,
Eva Windgassen

Layout und Druck: Berges-Druck, 59065 Hamm



(v.l.n.r.: Eva Windgassen, Inga Pedossenko, Marina Kräling,
Nathalie Pieper, Carmen Brinker)

Faire 
Gemeinde
nachhaltig & gerecht

10. Januar 2022, 18:00 - 20:15 Uhr

📶 **Online-Kurs:**
Klimafreundliches Kochen für die ganze Familie

Happy Snack mit Klima - Entdeckungen in deiner Küche

Du brauchst

- 2-3 Grundzutaten
- eine Art Küche
- Spaß am Improvisieren
- Laptop mit Online-Zugang

Gemeinsam kochen ist gerade nicht. Aber online und zusammen funktioniert es auch. Wir entdecken die STERN-Küche für zuhause: STERN steht für saisonal, tierfrei, einfach, regional und naturbelassen. Kurz: Klimafreundlich und planetengerecht. Wir kochen und snacken zu einem bestimmten Zeitpunkt in der eigenen Küche und digital verbunden. Es gibt kleine Häppchen, die uns und der Erde guttun. Ihr bekommt zwei (drei) Grundzutaten als Vorschlag und den Rest improvisieren wir gemeinsam. Intuitive Zubereitungen mit dem „Klimafreundlich-Küchenhelfer“, jeder Menge Spaß und Inspiration von allen Küchenfreund*innen, die ihr auf dem Bildschirm seht. Den Küchenhelfer gibt es zum kostenfreien Download unter www.klimafreundlich-kueche.de Auch die Großeltern sind herzlich eingeladen, ihre Erfahrungen mit anderen Teilnehmenden an diesem Abend zu teilen. Die Teilnehmenden können vorher Gemüse im Frau Lose Laden gegen eine kleine Spende abholen.

Referent/Referentin: Team Frau Lose e.V.
Teilnahmegebühr: kostenlos
Kursnummer: **K30DONA001**
Anmeldung: <https://t1p.de/K30DONA001> oder
per Mail an dortmund@kefb.de
mit Angabe der Kursnummer



18. Januar 2022, 18:00 - 19:30 Uhr

📶 **Online-Kurs:**
Foodsharing

Jeden Tag landen haufenweise Lebensmittel in der Mülltonne, die noch genießbar sind, aber hier und da vielleicht etwas krumm gewachsen sind. Dieses „krumme“ Gemüse will aber auch auf den Teller und darf es auch. Beim Foodsharing werden nicht nur Obst und Gemüse gerettet, sondern auch Milchprodukte, Brote, Kartoffeln, Brotaufschnitt und vieles mehr. Beim Lebensmittelretten lernt man, wie wertvoll unsere Nahrungsmittel sind und wie schön es ist diese vor der Mülltonne zu retten. Zusammen kommt da ganz schön was zusammen und macht auch noch richtig Spaß.

In diesem Kurs geben wir euch eine Einführung in das Foodsharing.

Wie funktioniert die Anmeldung? Was muss ich beachten?

Wer ist verantwortlich?

All diese Fragen werden in diesem Workshop beantwortet.

Referent/Referentin: Team Frau Lose e.V.
Teilnahmegebühr: kostenlos
Kursnummer: **K30DONA002**
Anmeldung: <https://t1p.de/K30DONA002> oder
per Mail an dortmund@kefb.de
mit Angabe der Kursnummer



19. Januar 2022, 19:00 - 21:15 Uhr

**„Denn durch das Fasten des Leibes erfreuen wir Gott.“
(Basilius der Große)**

Spirituelle, ökologische und soziale Aspekte des Fastens

Ort: kefb Südwestfalen, Hellefelder Straße 15, 59821 Arnsberg

Der weltweite Fleischkonsum trägt erheblich zur Umweltzerstörung und zum Klimawandel bei, weil die Fleischproduktion die CO2-Emissionen in die Höhe treibt, jede Menge sojahlaltiges Futter und Getreide sowie Unmengen an Wasser verbraucht. Ist es da nicht an der Zeit, sich an die alte Tradition des Fastens zu erinnern, welches fester Bestandteil aller großen Religionen ist? Die Gläubigen sollen sich durch das Fasten auf sich und ihren Glauben konzentrieren und Gott und dessen Schöpfung näherkommen. Auch heute noch gibt es in allen Weltreligionen Fastenzeiten, da alle großen Religionsstifter eine Phase des Verzichts durchlebten. In der orthodoxen Kirche kommt dem Fasten eine besondere spirituelle und existentielle Bedeutung zu. Es führt,

begleitet von spezifischen Gebeten und geistlichen Übungen, stufenweise zum Ideal einer veganen Ernährung und sensibilisiert so für Gottes Schöpfung und die Armen und Marginalisierten dieser Erde.

Der Vortrag will in die theologischen Grundlagen des Fastens und dessen interreligiöse Aspekte einführen – und zugleich demonstrieren, wie hochaktuell das Fasten als Lebenshaltung – vor allem der Verzicht auf tierische Produkte – angesichts der globalen ökologischen Krise ist.

Referent/Referentin: Prof. Dr. Dr. Alexander Lohner
 Teilnahmegebühr: kostenlos
 Kursnummer: **K10AARS001**
 Anmeldung: <https://t1p.de/K10AARS001> oder
 per Mail an arnsberg@kefb.de
 mit Angabe der Kursnummer.



24. Januar 2022, 09:00 - 14:00 Uhr

Online-Kurs:
Piep, piep, piep ... guten Appetit?!

Die Über-Mittag-Situation in der Kita gestalten

Geselliges und genussvolles Essen sowie ein entspannter und erholsamer Schlaf von Kleinkindern setzen in der Kindertagesstätte ein vertrauensvolles Miteinander und gute Rahmenbedingungen voraus. Die Gestaltung der sensiblen Über-Mittag-Situation zählt zu den größten pädagogischen Herausforderungen für Fachkräfte im Kita-Alltag. In dieser Online-Fortbildung vermitteln wir Grundlagenwissen über kindlichen Schlaf- und kindliches Essverhalten, um auf dieser Basis Ansatzpunkte für eine gute Gestaltung der Über-Mittag-Situation abzuleiten.

Referent/Referentin: Kathrin Dewender
 Teilnahmegebühr: 20,00 €
 Kursnummer: **K30DOBA003**
 Anmeldung: <https://t1p.de/K30DOBA003piep> oder
 per Mail an dortmund@kefb.de
 mit Angabe der Kursnummer



25. Januar 2022, 18:00 - 20:15 Uhr

Online-Kurs:
**Fair, Anders, B-Ware und Lose -
 Vegan und Nachhaltig kochen**

Jede Woche rettet das Team von Frau Lose und Fabulose kiloweise Gemüse, das sonst in der Tonne gelandet wäre. Unser fabulöser Koch Bernd zeigt euch, wie aus übrig gebliebenen Zutaten ein leckeres Gericht werden kann. Dabei präsentiert der gelernte Koch auch Handgriffe, die in jeder Küche notwendig sind.

Bei diesem Workshop könnt ihr zur Vorbereitung in den Frau Lose Laden kommen und euch Gemüse abholen. Wer mag, kann gerne eine Kleinigkeit dafür spenden. Am Abend wird Bernd mit euch dieses Gemüse verarbeiten und ein wunderbares veganes Gericht mit euch zaubern.



Referent/Referentin: Team Frau Lose e.V.
 Teilnahmegebühr: kostenlos
 Kursnummer: **K30DONA003**
 Anmeldung: <https://t1p.de/K30DONA003> oder
 per Mail an dortmund@kefb.de
 mit Angabe der Kursnummer



26. Januar 2022, 19:00 - 20:15 Uhr

Ihddd-das will ich nicht! Das schmeckt nicht!

Ort: St.- Bartholomäus Familienzentrum Lennestadt-Meggen,
Mühlenplatz 11, 57368 Lennestadt

Diesen und ähnliche Sätze hören wir als Eltern immer wieder. Wir haben klare Vorstellungen davon, was gesund für unsere Kinder ist, geraten jedoch ständig in Konflikte. Wir möchten Ihnen an diesem Abend Wege aufzeigen, wie wir als Familie gesund und möglichst konfliktfrei unsere Mahlzeiten zubereiten können.

Referent/Referentin: Ramona Röther
Teilnahmegebühr: kostenlos
Kursnummer: **K4F2JEB760**
Anmeldung: <https://t1p.de/x5e8> oder
per Mail an olpe@kefb.de
mit Angabe der Kursnummer oder
telefonisch unter 02761/942200



27. Januar 2022, 18.30 – 20.45 Uhr

📶 Online-Kurs: Bewusst einkaufen – gesund essen!

Eine bewusste Ernährung - das beginnt bereits im Supermarkt! Anhand mitgebrachter Produktverpackungen werfen wir einen Blick in den „Lebensmittel-Dschungel“. Sie erfahren, was Sie beim Einkaufen beachten können, wir decken Lebensmittelmythen auf und entlarven z. B. Fett- und Zuckerfallen. Für einen besseren Durchblick beim nächsten Einkauf!

Teilnahmegebühr: 5,00 €
Kursnummer: **K20DIHW003**
Anmeldung: per Mail an bielefeld@kefb.de
mit Angabe der Kursnummer

07. Februar 2022, 18:00 - 19:30 Uhr

Wachstüten selber machen - Müll reduzieren

Ort: Unverpacktladen Frau Lose, Rheinische Str. 24, 44137 Dortmund

Dieser Workshop steht im Zeichen der Müllreduzierung und macht richtig Spaß. Aus Stoffresten basteln wir hier Pausenbrottüten und Wachstücher. Mit Hilfe von Nadel und Faden entstehen hier nicht nur interessante Nachhaltigkeitsprodukte. Ihr erfahrt auch, wie man im Alltag Verpackungsmüll reduzieren kann.

Der Workshop ist für Groß und Klein geeignet und führt euch mit viel Spaß und Kreativität an das Thema der Müllvermeidung heran. Materialien für den Workshop betragen 1,00 € und werden von Frau Lose zusammengestellt.

Referent/Referentin: Team Frau Lose e.V.
Teilnahmegebühr: kostenlos
Kursnummer: **K30DONA004**
Anmeldung: <https://t1p.de/K30DONA004> oder
per Mail an dortmund@kefb.de
mit Angabe der Kursnummer



08. Februar 2022, 18:30 – 20:00 Uhr

📶 Online-Kurs: Ich will Nudeln mit Ketchup!!

Wer kennt das nicht? Eigentlich wollen wir unseren Kindern eine ausgewogene und leckere Mahlzeit anbieten, aber die Kleinen möchten am liebsten jeden Tag Nudeln mit Ketchup, Gemüse wird boykottiert und im Supermarkt muss es der Joghurt mit der Biene Maja sein. Wie kriegen wir den Spagat zwischen einer gesunden Ernährung und Spaß beim Essen am besten hin? Und was bedeutet überhaupt eine ausgewogene Ernährung für die Kleinen? Gemeinsam werden wir die verschiedenen Themen erarbeiten. Durch einen Mix aus Vortrag und Austausch erfahren Sie alles über den Weg zu Freude und Genuss am Familientisch!

Teilnahmegebühr: 5,00 €
Kursnummer: **K20DIHW002**
Anmeldung: per Mail an bielefeld@kefb.de
mit Angabe der Kursnummer

09. Februar 2022, 19:00 - 21:15 Uhr

„Unser tägliches Brot gib uns heute“ – Vortrag zur Brotbitte

Ort: kefb Südwestfalen, Hellefelder Straße 15, 59821 Arnsberg

... können wir mit dem Vaterunser heute noch so beten? Es geht da tatsächlich so konkret wie nur denkbar ums Brot für den nächsten Tag; in Martin Luthers Deutung: um all das, was notwendig ist, damit ich diesen Tag gut leben kann, nicht überwältigt von der Sorge ums Lebensnotwendige.

Gemeinsam wollen wir der Frage nachgehen: „Was kann es für uns heißen, Gott mit dieser Bitte zu behelligen, wir, die wir den Hunger nach Brot kaum noch kennen und um unsere Verantwortung dafür wissen, dass die Menschen nicht länger Hunger leiden?“

An den Vortrag schließt sich eine Diskussion an.

Referent/Referentin: Prof. Dr. Jürgen Werbick
 Teilnahmegebühr: kostenlos
 Kursnummer: **K10AARS003**
 Anmeldung: <https://t1p.de/K10AARS003> oder
 per Mail an arnsberg@kefb.de
 mit Angabe der Kursnummer



09. Februar 2022, 19:00 - 20:15 Uhr

Ihhhh-das will ich nicht! Das schmeckt nicht!

Ort: Ev. Familienzentrum Kreuztal - Fellinghausen,
 Hermann-Manskopf-Weg 5, 57223 Kreuztal

Diesen und ähnliche Sätze hören wir als Eltern immer wieder. Wir haben klare Vorstellungen davon, was gesund für unsere Kinder ist, geraten jedoch ständig in Konflikte. Wir möchten Ihnen an diesem Abend Wege aufzeigen, wie wir als Familie gesund und möglichst konfliktfrei unsere Mahlzeiten zubereiten können.

Referent/Referentin: Ramona Röther
 Teilnahmegebühr: kostenlos
 Kursnummer: **K4F1UEB760**
 Anmeldung: <https://t1p.de/vy0ue> oder
 per Mail an olpe@kefb.de
 mit Angabe der Kursnummer oder
 telefonisch unter 02761/942200



17. März 2022, 19:00 - 21:15 Uhr

„Denn durch das Fasten des Leibes erfreuen wir Gott.“ (Basilius der Große).

Spirituelle, ökologische und soziale Aspekte des Fastens

Ort: Pfarrheim Lennestadt - Meggen, Von-Stephan-Straße 5, 57368 Lennestadt

Der weltweite Fleischkonsum trägt erheblich zur Umweltzerstörung und zum Klimawandel bei, weil die Fleischproduktion die CO₂-Emissionen in die Höhe treibt, jede Menge sojahaltiges Futter und Getreide sowie Unmengen an Wasser verbraucht. Ist es da nicht an der Zeit, sich an die alte Tradition des Fastens zu erinnern, welches fester Bestandteil aller großen Religionen ist? Die Gläubigen sollen sich durch das Fasten auf sich und ihren Glauben konzentrieren und Gott und dessen Schöpfung näherkommen. Auch heute noch gibt es in allen Weltreligionen Fastenzeiten, da alle großen Religionsstifter eine Phase des Verzichts durchlebten. In der orthodoxen Kirche kommt dem Fasten eine besondere spirituelle und existentielle Bedeutung zu. Es führt, begleitet von spezifischen Gebeten und geistlichen Übungen, stufenweise zum Ideal einer veganen Ernährung und sensibilisiert so für Gottes Schöpfung und die Armen und Marginalisierten dieser Erde.

Der Vortrag will in die theologischen Grundlagen des Fastens und dessen interreligiöse Aspekte einführen – und zugleich demonstrieren, wie hochaktuell das Fasten als Lebenshaltung – vor allem der Verzicht auf tierische Produkte – angesichts der globalen ökologischen Krise ist.

Referent/Referentin: Prof. Dr. Dr. Alexander Lohner
 Teilnahmegebühr: kostenlos
 Kursnummer: **K428LRT001**
 Anmeldung: <https://t1p.de/ekqk> oder
 per Mail an olpe@kefb.de mit Angabe
 der Kursnummer oder
 telefonisch unter 02761/942200



19. März 2022, 14:00 - 17:00 Uhr

Frühlingserwachen auf dem Gemüseacker

Ort: Lernbauernhof Schulte-Tigges, Kümper Heide 21, 44329 Dortmund

Endlich beginnt der Frühling. Die Natur erwacht langsam aus ihrem Winterschlaf. Der Bauer muss nun aktiv werden, wenn er im Sommer eine reiche Ernte einfahren möchte. Wir begeben uns heute auf die Suche nach den Frühlingsanzeigern um uns herum und unterstützen unser Gärtnerteam bei der Anzucht. Auf dem Gemüseacker säen wir gemeinsam Pflanzen für unseren „Pflanzenkindergarten“ aus und lernen neue Gemüsesorten kennen.



Referent/Referentin: Team Lernbauernhof Schulte-Tigges
 Teilnahmegebühr: 25,00 Euro/Familie
 Kursnummer: **K30DONA006**
 Anmeldung: <https://t1p.de/K30DONA006> oder
 per Mail an dortmund@kefb.de
 mit Angabe der Kursnummer



24. März 2022, 19:00 - 21:30 Uhr

Ernährung im Jugendalter, soziale Distinktion Übergewicht vs. Unterernährung!

Ort: Gymnasium Maria Königin Lennestadt, Missionshaus 1, 57368 Lennestadt

Jugendliche werden über die Medien ständig mit Idealbildern konfrontiert. Welche Bedeutung hat Ernährung heute? Was ist normales oder problematisches Essverhalten? Erfahren Sie, wie man ein realistisches Bild von Essstörungen entwickelt und ansatzweise welche körperliche, psychische und soziale Tragweiten möglich sind. An diesem Abend gilt es, die Öffentlichkeit für das Thema zu sensibilisieren, zu informieren und in den Alltag umzusetzen.

Referent/Referentin: Alide Klasink-Kerperin
 Teilnahmegebühr: kostenlos
 Kursnummer: **K428LLP001**
 Anmeldung: <https://t1p.de/fqx4> oder
 per Mail an olpe@kefb.de
 mit Angabe der Kursnummer oder
 telefonisch unter 02761/942200



24. März 2022, 19:00 - 20:30 Uhr

📶 Online-Kurs: Nachhaltige Landwirtschaft und Ernährung

Landwirtschaft und Ernährung spielen eine zentrale Rolle für eine nachhaltige Entwicklung. Gleichzeitig können wir sie durch unsere Verhaltens- und Konsumentscheidungen häufig direkt beeinflussen. Wir präsentieren am Beispiel unserer Solidarischen Landwirtschaft, was unsere Ernährung und die globale Landwirtschaft für Auswirkungen auf unsere Umwelt haben und wie eine zukunftsfähige Landwirtschaft gestaltet werden kann. Anschließend überlegen wir gemeinsam, was jede*r einzelne tun kann.



Referent/Referentin: Team Lernbauernhof Schulte-Tigges
Teilnahmegebühr: kostenlos
Kursnummer: **K30DONA007**
Anmeldung: <https://t1p.de/K30DONA007> oder
per Mail an dortmund@kefb.de
mit Angabe der Kursnummer



01. April 2022, 19:00 - 21.30 Uhr

Vegan, lecker und lustig!

Ort: Krämerei am Markt, Westfälische Str. 13 - 57462 Olpe

Die vegane Küche ist bunt, vielseitig und lecker. Sie sollte ausgewogen und dennoch schmackhaft sein.

Wir erfahren und lernen, wie einfach man veganes Essen zubereiten kann. Dieses Kochevent wird auf humorvolle und kreative Weise angeleitet.

Referent/Referentin: Melanie Krawitz
Teilnahmegebühr: 20,00 €
Kursnummer: **K40AAHK001**
Anmeldung: <https://t1p.de/6xkv> oder
per Mail an olpe@kefb.de mit
Angabe der Kursnummer oder
telefonisch unter 02761/942200



06. April 2022, 19.00 - 20.30 Uhr

Körper in Balance - Erkenne die Signale deines Körpers!

Ort: Pfarrheim kath. Pfarrgemeinde St. Peter und Paul Siegen,
Peter-Paul-Straße 9, 57074 Siegen

Hier geht es um das Wissen zum funktionierenden Stoffwechsel, dem gesunden Darm und der gesunden Darmernährung, dem Essverhalten bestimmter „Typen“, um versteckten Zucker in den Lebensmitteln, um die blutzuckerregulierende Ernährung sowie um ein starkes Immunsystem und die Wirkung von Stress und Schlafmangel auf unseren Körper.

Es werden Beispiele und auch Vorschläge eingebracht, wie eine Verbesserung erzielt werden kann, sowie die Anregung zur Umsetzung in den Alltag.

Referent/Referentin: Monika Neuser
Teilnahmegebühr: kostenlos
Kursnummer: **K40AAHE002**
Anmeldung: <https://t1p.de/jrjf> oder
per Mail an olpe@kefb.de mit
Angabe der Kursnummer oder
telefonisch unter 02761/942200



26. April 2022, 19:00 - 21:30 Uhr

Wenn Essen nicht selbstverständlich ist!

Ort: Hospitalgesellschaft Südwestfalen Konferenzraum Lennestadt,
Uferstraße 7, 57368 Lennestadt

Wie erhalte ich meine Kraft, wenn Essen nicht so einfach möglich ist und Nahrungseinschränkung den Alltag beherrscht? Für Menschen, die onkologisch, geriatrisch oder neurologisch (z. B. nach einem Schlaganfall) erkrankt sind und deren Angehörige. An diesem Abend wird die Ernährung anders interpretiert, die Anreicherung von passierter Kost dargestellt und Tipps zur Umsetzung in den Alltag erläutert!

Referent/Referentin: Christine Knochenhauer
Teilnahmegebühr: kostenlos
Kursnummer: **K40AAHE003**
Anmeldung: <https://t1p.de/x3yy> oder
per Mail an olpe@kefb.de
mit Angabe der Kursnummer oder
telefonisch unter 02761/942200



27. April 2022, 19:00 - 21:15 Uhr

Ernährung in der globalisierten Welt

Ort: kefb Südwestfalen, Hellefelder Straße 15, 59821 Arnsberg

Unsere Welt ist zu einem Dorf geworden. Die Globalisierung beeinflusst fast alle Bereiche unseres Alltags, so auch unsere Ernährung. Im Supermarkt finden wir Obst aus Afrika, Kaffee aus Südamerika und Wasser von den Fidschis. Große multinationale Konzerne haben eine unglaubliche Marktmacht und arbeiten nur selten transparent. Wie können wir uns in diesem komplexen System nachhaltig ernähren? Was kann uns Orientierung geben? Welche Strategien können wir entwickeln? Vortrag mit anschließender Diskussion.

Referent/Referentin: Lukas Färber
Teilnahmegebühr: kostenlos
Kursnummer: **K10AAHE001**
Anmeldung: <https://t1p.de/K10AAHE001> oder
per Mail an arnsberg@kefb.de
mit Angabe der Kursnummer



04. Mai 2022, 19:00 - 20:30 Uhr

Ernährung am Lebensende...

Ort: Hospitalgesellschaft Südwestfalen Konferenzraum Lennestadt,
Uferstraße 7, 57368 Lennestadt

Wenn Essen nicht so einfach möglich ist und Nahrungseinschränkung den Alltag beherrscht. Für Menschen, die onkologisch, geriatrisch oder neurologisch (z. B. nach einem Schlaganfall) erkrankt sind oder das Lebensende absehbar. Was oder wieviel muss der Mensch essen und trinken, wie kommt der pflegende Angehörige mit einer Nahrungsverweigerung des zu Betreuenden zurecht? Es gibt in vielen Punkten Unsicherheiten und offene Fragen, die in diesem Vortrag beantwortet werden können. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, gezielte Fragen zu stellen und über das Erfahrene zu diskutieren.

Referent/Referentin: Dr. med. Jürgen Muders
Facharzt für Anästhesiologie,
spezielle Schmerztherapie und Palliativmedizin
Teilnahmegebühr: kostenlos
Kursnummer: **K40AAHE004**
Anmeldung: <https://t1p.de/f0v5> oder
per Mail an olpe@kefb.de
mit Angabe der Kursnummer
oder telefonisch unter 02761/942200



07. Mai 2022, 14:00 - 17:00 Uhr

Rund um die Kartoffel

Ort: Lernbauernhof Schulte-Tigges, Kümper Heide 21, 44329 Dortmund

Heute lernen wir den Solawi-Acker und mit ihm die Kartoffel kennen. Wir gehen zusammen zum Acker und werfen einen Blick in die Folientunnel, auf die Beete und die Ackerarbeit. Danach machen wir uns selbst ans Werk und legen zusammen Kartoffeln in die Erde. Nebenbei lernen wir etwas über nachhaltige Landwirtschaft, Biodiversität und Gemüsevielfalt.



Referent/Referentin: Team Lernbauernhof Schulte-Tigges
 Teilnahmegebühr: 25,00 Euro/Familie
 Kursnummer: **K30DONA009**
 Anmeldung: <https://t1p.de/K30DONA009> oder
 per Mail an dortmund@kefb.de
 mit Angabe der Kursnummer



11. Mai 2022, 19:00 - 21:15 Uhr

Wein aus heiligen Wurzeln - ein Gottesgeschenk

Ort: kefb Südwestfalen, Hellefelder Straße 15, 59821 Arnsberg

Weine aus Kirchenlagen haben ihre ganz besondere Stilistik, denn sie stammen aus Einzellagen kirchlichen Besitzes, sozusagen aus „heiligen Wurzeln“. Aber warum stehen sich Wein und die Bibel so nah, was bedeutet das für uns heute? Ist der Winzer ein praktischer Theologe? Erfahren wir Spiritualität und Wein am Beispiel Hildegard von Bingen. Es werden zudem zwei Weine und eine alkoholfreie Variante aus Kirchenlagen und Klosterweingütern verkostet.

Referent/Referentin: Simone Kohzer, Sommeliere
 Teilnahmegebühr: 8,00 €
 Kursnummer: **K10AAHE002**
 Anmeldung: <https://t1p.de/K10AAHE002> oder
 per Mail an arnsberg@kefb.de
 mit Angabe der Kursnummer



12. Mai 2022, 19:00 - 21:30 Uhr

Wie Foodblogs unsere Ernährung beeinflussen

Ort: St.- Franziskus-Schule Olpe, Kolpingstr. 12, 57462 Olpe

Medien sind der bestimmende Faktor in der Informationsgesellschaft. Nicht erst seit der Pandemie nimmt die Bedeutung von digitalen Medien und insbesondere sozialen Netzwerken zu. Welche Wirkung haben Medien auf das Ernährungsverhalten? Die Designerin Gol Ebrahimpour aus Köln bloggt auf ihrem Account und wird erläutern inwiefern die visuelle Darstellung von Speisen Einfluss auf unsere Ernährung hat.

Referent/Referentin: Gol Ebrahimpour (cologne_food_explorer)
 Teilnahmegebühr: kostenlos
 Kursnummer: **K40AAHE005**
 Anmeldung: <https://t1p.de/rcrh> oder
 per Mail an olpe@kefb.de
 mit Angabe der Kursnummer oder
 telefonisch unter 02761/942200



18. Mai 2022, 19:00 - 20:15 Uhr

Ihhhh-das will ich nicht! Das schmeckt nicht!

Ort: Katholisches Familienzentrum Feldwasser,
 Netphen/Dreis-Tiefenbach, Torstraße 4a, 57250 Netphen

Diesen und ähnliche Sätze hören wir als Eltern immer wieder. Wir haben klare Vorstellungen davon, was gesund für unsere Kinder ist, geraten jedoch ständig in Konflikte. Wir möchten Ihnen an diesem Abend Wege aufzeigen, wie wir als Familie gesund und möglichst konfliktfrei unsere Mahlzeiten zubereiten können.

Referent/Referentin: Ramona Röther
 Teilnahmegebühr: kostenlos
 Kursnummer: **K4F1DEB760**
 Anmeldung: <https://t1p.de/n3k9> oder
 per Mail an olpe@kefb.de mit
 Angabe der Kursnummer oder
 telefonisch unter 02761/942200



23. Mai 2022, 18:00 - 20:15 Uhr

Fair, Anders, B-Ware und Lose - vegan und nachhaltig kochen

Ort: Unverpacktladen Frau Lose, Rheinische Str. 24, 44137 Dortmund

Jede Woche rettet das Team von Frau Lose und Fabulose kiloweise Gemüse, das sonst in der Tonne gelandet wäre. Unser fabulöser Koch Bernd zeigt euch, wie aus übrig gebliebenen Zutaten ein leckeres Gericht werden kann. Dabei präsentiert der gelernte Koch auch Handgriffe, die in jeder Küche notwendig sind. Im Unverpacktladen Frau Lose wird Bernd mit euch das gerettete Gemüse verarbeiten und ein wunderbares veganes Gericht mit euch zaubern.

Referent/Referentin: Team Frau Lose e.V.
Teilnahmegebühr: kostenlos
Kursnummer: **K30DONA010**
Anmeldung: <https://t1p.de/K30DONA010>
oder per Mail an dortmund@kefb.de
mit Angabe der Kursnummer



11. Juni 2022, 14:00 - 17:00 Uhr

Holunderblütensirup selber machen

Ort: Lernbauernhof Schulte-Tiggies, Kümper Heide 21, 44329 Dortmund

Viele Mythen ranken sich um den Holunderbusch. Der schöne Strauch ist vielseitig einsetzbar, pflegeleicht und wunderschön. Vor allem kann man aber leckeren Sirup aus den hübschen Blüten machen.

Gemeinsam sammeln wir Holunderblüten ein und stellen vor Ort einen leckeren Sirup für unsere Sommerlimonade her.



Referent/Referentin: Team Lernbauernhof Schulte-Tiggies
Teilnahmegebühr: 25,00 Euro/Familie
Kursnummer: **K30DONA012**
Anmeldung: <https://t1p.de/K30DONA012>
per Mail an dortmund@kefb.de
mit Angabe der Kursnummer



21. September 2022, 19:00 - 20:15 Uhr

Ihhhh-das will ich nicht! Das schmeckt nicht!

Familienzentrum St. Marien Olpe, Günsestraße 10, 57462 Olpe

Diesen und ähnliche Sätze hören wir als Eltern immer wieder. Wir haben klare Vorstellungen davon, was gesund für unsere Kinder ist, geraten jedoch ständig in Konflikte. Wir möchten Ihnen an diesem Abend Wege aufzeigen, wie wir als Familie gesund und möglichst konfliktfrei unsere Mahlzeiten zubereiten können.

Referent/Referentin: Ramona Röther
Teilnahmegebühr: kostenlos
Kursnummer: **L4F2PEB760**
Anmeldung: <https://t1p.de/uo70> oder
per Mail an olpe@kefb.de
mit Angabe der Kursnummer oder
telefonisch unter 02761/942200



22. September 2022, 19:00 - 21:15 Uhr

Ernährung in der globalisierten Welt

Ort: Gymnasium Maria Königin Lennestadt, Missionshaus 1, 57368 Lennestadt

Unsere Welt ist zu einem Dorf geworden. Die Globalisierung beeinflusst fast alle Bereiche unseres Alltags, so auch unsere Ernährung. Im Supermarkt finden wir Obst aus Afrika, Kaffee aus Südamerika und Wasser von den Fidschis. Große multinationale Konzerne haben eine unglaubliche Marktmacht und arbeiten nur selten transparent. Wie können wir uns in diesem komplexen System nachhaltig ernähren? Was kann uns Orientierung geben? Welche Strategien können wir entwickeln?

Referent/Referentin: Lukas Färber
 Teilnahmegebühr: kostenlos
 Kursnummer: **L428LHE005**
 Anmeldung: <https://t1p.de/28g4> oder
 per Mail an olpe@kefb.de
 mit Angabe der Kursnummer oder
 telefonisch unter 02761/942200



28. September 2022, 19:00 - 21:30 Uhr

Wein aus heiligen Wurzeln - ein Gottesgeschenk

Ort: Pfarrkirche St. Bartholomäus Lennestadt - Meggen,
 Albrecht-Dürer-Straße, 57368 Lennestadt

Weine aus Kirchenlagen haben ihre ganz besondere Stilistik, denn sie stammen aus Einzellagen kirchlichen Beitzes, sozusagen aus „heiligen Wurzeln“. Aber warum stehen sich Wein und die Bibel so nah, was bedeutet das für uns heute? Ist der Winzer ein praktischer Theologe? Erfahren wir Spiritualität und Wein am Beispiel Hildegard von Bingen. Es werden zudem zwei Weine und eine alkoholfreie Variante aus Kirchenlagen und Klosterweingütern verkostet.

Referent/Referentin: Simone Kohzer, Sommeliere
 Teilnahmegebühr: 8,00 €
 Kursnummer: **L428LRT002**
 Anmeldung: <https://t1p.de/ffg8> oder
 per Mail an olpe@kefb.de
 mit Angabe der Kursnummer oder
 telefonisch unter 02761/942200



15. Oktober 2022, 14:00 - 17:00 Uhr

Workshop Flächenbuffet

Ort: Lernbauernhof Schulte-Tigges, Kümper Heide 21, 44329 Dortmund

Für Familien mit Kindern ab 6 Jahren. Großeltern sind herzlich willkommen!
 Wieviel Fläche braucht man für einen Teller Spaghetti Bolognese? Und wenn wir das Fleisch weglassen? Warum spielt es eine Rolle, wie viel Fläche unsere Nahrungsmittel verbrauchen und wo diese angebaut werden?
 Flächen sind weltweit knapp, und unser Konsum hat direkte Auswirkungen auf den Flächenbedarf hier und auf der ganzen Welt. Wir nähern uns diesem komplexen Thema mit anschaulichen, kindgerechten Methoden und vermitteln ein erstes Verständnis globaler Zusammenhänge.



Referent/Referentin: Team Lernbauernhof Schulte-Tigges
 Teilnahmegebühr: 25,00 Euro/Familie
 Kursnummer: **L30DONA003**
 Anmeldung: <https://t1p.de/L30DONA003> oder
 per Mail an dortmund@kefb.de
 mit Angabe der Kursnummer





17. Oktober 2022, 18:00 - 19:30 Uhr

Fermentieren

Ort: Unverpacktladen Frau Lose, Rheinische Str. 24, 44137 Dortmund

Klimafreundlich, nachhaltig und ziemlich alt: Die Kunst des Fermentierens hat schon so manches Überleben gesichert. Durch den gezielten Einsatz von hilfreichen Bakterien kann man Gemüse aus der Erntezeit in Zeiten weniger großer Fülle herüber retten - und das mit positiven Effekten für den Körper und das Immunsystem.

Auch in jüngster Zeit ist klar geworden, wie wichtig eine gute Vorratshaltung ist. Das Tolle: Es ist kein Hexenwerk, auch wenn es ganz schön blubbert.

Wir zeigen euch, wie man ganz schnell und simpel ein Gemüseferment herstellt.

Ihr braucht

- 1 Einmachglas mit Bügelverschluss
- Gemüse, am besten Kohl, Rote Bete, Möhre
- Salz, Gewürze
- Tisch, Brettchen, Reibe, Schüssel, Schneidemesser Außerdem
- Spaß am Improvisieren

Referent/Referentin: Team Frau Lose e.V.

Teilnahmegebühr: kostenlos

Kursnummer: **L30DONA004**

Anmeldung: <https://t1p.de/L30DONA004> oder per Mail an dortmund@kefb.de mit Angabe der Kursnummer



19. Oktober 2022, 19:00 - 21:15 Uhr

Abendmahl und Eucharistie feiern - wie weit ist die Ökumene?

Ort: kefb Südwestfalen, Hellefelder Straße 15, 59821 Arnsberg

Abendmahl und Eucharistie – wird in der evangelischen und der katholischen Kirche ein und dasselbe Geheimnis des Glaubens gefeiert? Die Debatte wird neu geführt: zwischen Deutschland und Rom, Gott sei Dank auch vor Ort in den Gemeinden. Vieles ist selbstverständlich geworden: Aber genau deshalb lohnt es sich genauer hinzuschauen: biblisch, dogmatisch und liturgisch. Ein Abend zum Nachdenken und Austausch über Gemeinsamkeiten und Unterschiede am „Tisch des Herrn“.

Referent/Referentin: Prof. Dr. Thomas Söding
 Teilnahmegebühr: kostenlos
 Kursnummer: **L10AARG001**
 Anmeldung: <https://t1p.de/L10AARG001>
 oder per Mail an arnsberg@kefb.de
 mit Angabe der Kursnummer



26. Oktober 2022, 19:00 - 20:15 Uhr

Ihyyy-das will ich nicht! Das schmeckt nicht!

Ort: Ev. Familienzentrum Klafeld Siegen/Geisweid,
 Jasminweg 1, 57078 Siegen

Diesen und ähnliche Sätze hören wir als Eltern immer wieder. Wir haben klare Vorstellungen davon, was gesund für unsere Kinder ist, geraten jedoch ständig in Konflikte. Wir möchten Ihnen an diesem Abend Wege aufzeigen, wie wir als Familie gesund und möglichst konfliktfrei unsere Mahlzeiten zubereiten können.

Referent/Referentin: Ramona Röther
 Teilnahmegebühr: kostenlos
 Kursnummer: **L4F13EB760**
 Anmeldung: <https://t1p.de/0qhx> oder
 per Mail an olpe@kefb.de
 mit Angabe der Kursnummer
 oder telefonisch unter 02761/942200



28. Oktober 2022, 19:00 - 21:30 Uhr

Vegan, lecker und lustig!

Ort: Krämerei am Markt, Westfälische Str. 13 - 57462 Olpe

Die vegane Küche ist bunt, vielseitig und lecker. Sie sollte ausgewogen und dennoch schmackhaft sein. Wir erfahren und lernen, wie einfach man veganes Essen zubereiten kann. Dieses Kochevent wird auf humorvolle und kreative Weise angeleitet.

Referent/Referentin: Melanie Krawitz
 Teilnahmegebühr: 20,00 €
 Kursnummer: **L40AAHK001**
 Anmeldung: <https://t1p.de/l92t> oder
 per Mail an olpe@kefb.de
 mit Angabe der Kursnummer oder
 telefonisch unter 02761/942200



08. November 2022, 19:00 - 21:15 Uhr

Abendmahl und Eucharistie feiern - wie weit ist die Ökumene?

Ort: Pfarrheim St. Bartholomäus Lennestadt - Meggen,
 Von-Stephan-Straße 10-1, 57368 Lennestadt

Abendmahl und Eucharistie – wird in der evangelischen und der katholischen Kirche ein und dasselbe Geheimnis des Glaubens gefeiert? Die Debatte wird neu geführt: zwischen Deutschland und Rom, Gott sei Dank auch vor Ort in den Gemeinden. Vieles ist selbstverständlich geworden: Aber genau deshalb lohnt es sich genauer hinzuschauen: biblisch, dogmatisch und liturgisch. Ein Abend zum Nachdenken und Austausch über Gemeinsamkeiten und Unterschiede am „Tisch des Herrn“.

Referent/Referentin: Prof. Dr. Thomas Söding
 Teilnahmegebühr: kostenlos
 Kursnummer: **L428LRG001**
 Anmeldung: <https://t1p.de/c7uf> oder
 per Mail an olpe@kefb.de mit
 Angabe der Kursnummer oder
 telefonisch unter 02761/942200



09. November 2022, 19:00 - 21:15 Uhr

Abendmahl und Eucharistie feiern - wie weit ist die Ökumene?

Ort: kefb An der Ruhr,, Propsteihof 10, 44137 Dortmund

Abendmahl und Eucharistie – wird in der evangelischen und der katholischen Kirche ein und dasselbe Geheimnis des Glaubens gefeiert? Die Debatte wird neu geführt: zwischen Deutschland und Rom, Gott sei Dank auch vor Ort in den Gemeinden. Vieles ist selbstverständlich geworden: Aber genau deshalb lohnt es sich genauer hinzuschauen: biblisch, dogmatisch und liturgisch. Ein Abend zum Nachdenken und Austausch über Gemeinsamkeiten und Unterschiede am „Tisch des Herrn“.

Referent/Referentin: Prof. Dr. Thomas Söding
 Teilnahmegebühr: kostenlos
 Kursnummer: **L30DORG001**
 Anmeldung: <https://t1p.de/L30DORG001> oder
 per Mail an dortmund@kefb.de
 mit Angabe der Kursnummer



15. November 2022; 19:30 - 21:45 Uhr

📶 Online-Kurs: Plastik vermeiden, anders einkaufen, bewusster leben und essen

Impulsvortrag mit Workshopelementen und Diskussion

Der Vortrag will Bewusstsein schaffen, Teilnehmende zum eigenen Handeln befähigen, globale Themen mit dem eigenen Leben verknüpfen. Wie kann der Weg zu einem plastikärmeren Leben gelingen? Die Dozentin berichtet von ihrem persönlichen Weg hin zu mehr Umweltschutz im Alltag und zeigt, was jede*r einzelne beitragen kann.

Referent/Referentin: Susann Günther
 Teilnahmegebühr: kostenlos
 Kursnummer: **L10AAHE002**
 Anmeldung: <https://t1p.de/L10AAHE002> oder
 per Mail an arnsberg@kefb.de
 mit Angabe der Kursnummer



16. November 2022; 19:30 - 21:45 Uhr

Plastik vermeiden, anders einkaufen, bewusster leben und essen

Ort: kefb Südwestfalen, Hellefelder Straße 15, 59821 Arnsberg

Impulsvortrag mit Workshopelementen und Diskussion. Der Vortrag will Bewusstsein schaffen, Teilnehmende zum eigenen Handeln befähigen, globale Themen mit dem eigenen Leben verknüpfen. Wie kann der Weg zu einem plastikärmeren Leben gelingen? Die Dozentin berichtet von ihrem persönlichen Weg hin zu mehr Umweltschutz im Alltag und zeigt, was jede*r einzelne beitragen kann.

Referent/Referentin: Susann Günther
 Teilnahmegebühr: kostenlos
 Kursnummer: **L10AAHE001**
 Anmeldung: <https://t1p.de/L10AAHE001> oder
 per Mail an arnsberg@kefb.de
 mit Angabe der Kursnummer



Ihre Ansprechpersonen



Inga Pedossenko

kefb An der Ruhr

E-Mail: inga.pedossenko@kefb.de

Telefon: 0231 1848 236



Eva Windgassen

kefb Ostwestfalen

E-Mail: eva.windgassen@kefb.de

Telefon: 0521 52815219



Carmen Brinker

kefb Südwestfalen

E-Mail: carmen.brinker@kefb.de

Telefon: 02761 94220 11



Nathalie Pieper

kefb Südwestfalen

E-Mail: nathalie.pieper@kefb.de

Telefon: 02931 52976 14



Marina Kräling

Abteilung bilden + tagen

E-Mail: marina.kraeling@erzbistum-paderborn.de

Telefon: 05251 121 439



Bildnachweise:

AdobeStock_luckybusiness_144545386

AdobeStock_HQUALITY_265727754

AdobeStock_Dieter Meyer_223916493

AdobeStock_Jacob Lund_247753134

AdobeStock_Halfpoint_370614434

AdobeStock_Harlekin-Graphics_417365512

AdobeStock_deagreez_365174036

AdobeStock_Chlorophylle_136018778

AdobeStock_sonyakamoz_295808468

MAHLZEIT!