

DEN HAUSHALT IM GRIFF

- ERNÄHRUNG, KOCHEN
& BACKEN
- MODE & DESIGN



Fachbereichsleitung:

Brigitte Bogler, Telefon: 0209/1798-123, E-Mail: brigitte.bogler@kk-ekvw.de

Susanne Roggenbuck, Telefon: 0209/1798-120, E-Mail: susanne.roggenbuck@kk-ekvw.de

ERNÄHRUNG, KOCHEN & BACKEN



"Gott ist auch
zwischen den
Kochtöpfen"

Teresa von Avila

HERZLICHE EINLADUNG ZUM „KOCHTREFF FÜR GRUPPEN“

Wie wäre es mal mit einem Kochevent für Ihr Presbyterium, Ihren Elternkreis, Ihren Kolleginnen und Kollegen oder Ihrem Freundeskreis? Gemeinsam bereiten Sie leckere Gerichte zu und genießen anschließend in angenehmer Atmosphäre das zubereitete Menü.

Wenn Sie eine Gruppe von mindestens 10, maximal 12 Personen sind, dann rufen Sie mich an.
Ihre Brigitte Bogler

Wir freuen uns auf Sie!



BASIC-KOCHEN – TIPPS FÜR EINSTEIGER

Grundkenntnisse im Kochen sind notwendig für die Zubereitung der täglichen Mahlzeiten wie auch für den Einstieg in die feinere Küche. Hier erlernen Sie in lockerer Atmosphäre das 1 x 1 des Kochens. Dabei wird auf eine jahreszeitlich orientierte Küche Wert gelegt. Denn die ist keineswegs eintönig – im Gegenteil! Gemüse, Obst und Kräuter haben nur zu bestimmten Jahreszeiten Saison. Sie schmecken durch ihren optimalen Reifegrad aromatischer und sind zudem günstig zu erwerben. Wir haben leckere vollwertige Rezepte zusammengestellt, die sich mühelos in jeden Küchenplan einfügen lassen. Warenkunde und praktische Ratschläge zu Einkauf und Zubereitung runden den Kurs ab.

GE-Schalke, Königsberger Straße 100

3000 F-3003 F MI 22.01./22.04./
22.07./21.10./

17.00-20.00 Uhr

4 x 4 Ustd.

9,00 €/Kurstag*

* + Umlage

Leitung: Erika Salewsky



HERZENSANGELEGENHEITEN – HERZGESUND KOCHEN MIT GENUSS

Wie können Sie Ihrem Herzen und damit dem Herz-Kreislaufsystem mit der Ernährung etwas Gutes tun? Wie lässt sich Bluthochdruck, der als zentraler Risikofaktor für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und deren Folgen wie Herzinfarkt und Schlaganfall gilt, über die Ernährung senken? Wie sieht eine solche herzgesunde Ernährung aus? Sie lernen die Grundlagen einer solchen Ernährung in der Praxis kennen.

GE-Schalke, Königsberger Straße 100

3004 F-3009 F 29.01./18.03./29.04./
17.06./02.09./25.11.

17.00-20.00 Uhr

6 x 4 Ustd. 9,00 €/Kurstag*

* + Umlage

Leitung: Anna-Maria Vennemann



MÖCHTEN SIE BEI UNS KURSLEITER/IN WERDEN?

Wir suchen immer wieder für verschiedene Fachbereiche Mitarbeiter/innen. Wenn Sie eine qualifizierte Fachausbildung oder besondere Fähigkeiten haben, Spaß daran, das eigene Wissen und Können weiterzugeben und an eigener Fortbildung interessiert sind, dann schreiben oder rufen Sie uns an. Wir freuen uns auf Sie.

ELISABETH-KÄSEMANN-FBS
 Pastoratstraße 10, 45879 Gelsenkirchen
 Telefon 0209 / 1798-120



EINE KULINARISCHE REISE UM DIE WELT

Kommen Sie mit, wir unternehmen eine etwas andere Reise. Wir schauen, was in unseren Nachbarländern und in der großen weiten Welt Gesundes und Leckeres auf den Tisch kommt. Einige fremdartige Gerichte wollen wir ausprobieren. Am ersten Reisetag erkunden wir die asiatische Küche. Weitere „Reiseländer“ wählen wir gemeinsam aus.

GE-Schalke, Königsberger Straße 100

3010 F FR 14.02./15.05.
 25.09./20.11. 18.00-21.45 Uhr 20 Ustd. 45,00 €*
 * + Umlage 8,00 € für das 1. Treffen

Leitung: Katrin Fengels

HEUTE GEHÖRT DIE KÜCHE UNS!

Kochtreff für Menschen mit Behinderungen

Wir treffen uns einmal monatlich um gemeinsam zu kochen, etwas über gesunde Ernährung und den richtigen Einkauf zu erfahren und Spaß beim Essen zu haben.

Dies ist eine Kooperationsveranstaltung mit dem Lebenshilfe Center Gelsenkirchen.

GE-Schalke, Königsberger Straße 100

3011 F MO 20.01./17.02./23.03./
 27.04./25.05./22.06./ 17.30-20.30 Uhr 24 Ustd. 54,00 €*
 * + Umlage

3012 F MO 24.08./21.09./26.10./23.11. 17.30-20.30 Uhr 16 Ustd. 36,00 €*
 * + Umlage

Leitung: Margret Kaldemorgen

GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR DIE FAMILIE

Ernährung ist für Familien ein wichtiges Anliegen aber auch eine große Herausforderung. Bei dem riesigen Angebot an Lebensmitteln, Halbfertigprodukten, Tiefkühlkost und Fertigprodukten fällt die Auswahl immer schwerer. In diesem Kurs wollen wir die zeitlichen Ressourcen in der Familie in den Blick nehmen und eine sinnvolle Speiseplanung erarbeiten. Schritt für Schritt werden die theoretischen und praktischen Fertigkeiten erweitert.

GE-Schalke, Königsberger Straße 100

3013 F DI 03.03./09.06./22.09./24.11. 18.00-21.00 Uhr 16 Ustd. 36,00 €*
 * + Umlage 32,00 €

Leitung: Huberta Schriegel

MÄNNER AN DEN HERD

Die Küche als Erlebniswerkstatt!

Hier treffen sich Männer um gemeinsam leckere Menüs zu kreieren und anschließend zu schlemmen.

GE-Schalke, Königsberger Straße 100

3014 F	DO	27.02./05.03./12.03.	19.00-22.00 Uhr	12 Ustd.	27,00 €* 27,00 €* * + Umlage
3015 F	DO	24.09./01.10./08.10.	19.00-22.00 Uhr	12 Ustd.	

3016 F	DO	19.03./26.03./02.04.	19.00-22.00 Uhr	12 Ustd.	27,00 €* 27,00 €* * + Umlage
3017 F	DO	29.10./05.11./12.11.	19.00-22.00 Uhr	12 Ustd.	

Leitung: Anna-Maria Vennemann

KOCHEN IST AUCH MÄNNERSACHE!

Immer mehr Männer und Väter entdecken Ernährungsthemen und das Kochen für sich. Einmal im Monat wird die Küche zum Treffpunkt für Männer. Hier erhalten Sie Tipps und Informationen, wie Sie zur gesunden Ernährung Ihrer Familie beitragen können. Unter Gleichgesinnten macht die Umsetzung neuer Rezepte sicherlich Spaß.



GE-Schalke, Königsberger Straße 100

3018 F	DI	04.02./31.03./19.05./ 23.06./08.09./06.10.	19.00-22.00 Uhr 14.00-20.00 Uhr	32 Ustd.	72,00 €* * + Umlage 64,00 €
	SA	21.11.			

Leitung: Katrin Fengels

3019 F	DI	11.02./05.05./01.09.	18.00-21.00 Uhr 10.00-16.00 Uhr	20 Ustd.	45,00 €* * + Umlage 40,00 €
	SA	28.11.			

3020 F	DI	18.02./26.05./15.09.	18.30-21.30 Uhr 10.00-16.00 Uhr	20 Ustd.	45,00 €* * + Umlage 40,00 €
	SA	14.11.			

Leitung: Huberta Schriegel



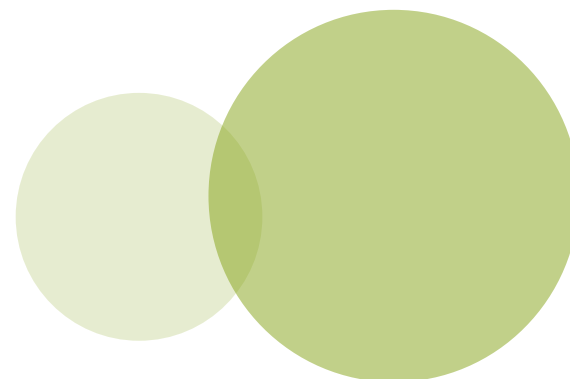
GEBÄCK UND KONFEKT ZUR WEIHNACHTSZEIT

Berühmte Klassiker aus der traditionellen Weihnachtsbäckerei und raffinierte Neuheiten werden auf unserem Programm stehen. Dazu kommen Kostbarkeiten zum Knuspern und Schlemmen, die unwiderstehlich sind.

GE-Schalke, Königsberger Straße 100

3021 F	SA	05.12.	9.30-12.30 Uhr	4 Ustd.	9,00 €* * + Umlage 8,00€
---------------	----	--------	----------------	---------	-----------------------------

Leitung: Katrin Fengels



Partyservice Hegemann

Tel. (0209) 55 8 55

Machen Sie Ihre
Feier zum Erlebnis!

Turfstraße 11 • Gelsenkirchen-Horst
www.fleischwaren-hegemann.de



TREFFPUNKT: NADEL, FADEN, NÄHMASCHINE

Nähkurse für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene

Weckt die gängige Dutzendware aus den Kaufhäusern auch bei Ihnen den Wunsch Ihre Garderobe und Wohnaccessoires nach eigenem Geschmack selbst zu fertigen? Oder zwingt der eigene Geldbeutel zum Sparen und ältere Kleidungsstücke sollen modernisiert, aufgepeppt, geändert oder repariert werden? Vielleicht wird der Einkauf auch zur Tortur, da sich nichts Passendes finden lässt (Ärmel/ Hosenbeine zu kurz/lang oder bei Kostümen und Hosenanzügen werden Oberteil und Unterteil in verschiedenen Größen benötigt).

Kommen Sie in einen unserer Nähkurse. Hier finden Sie fachlich qualifizierte Mitarbeiterinnen, die Sie als Anfänger/in mit den Grundbegriffen des Nähens vertraut machen und Sie als Fortgeschrittene auf dem Weg zum selbstständigen Zuschneiden und Nähen begleiten. Auch bei der Auswahl von ökologisch unbedenklichen Stoffen helfen Ihnen unsere Kursleitungen gerne weiter.

Bitte mitbringen: Stoff, Nähgarn, Reihgarn, Maschinennadeln, Nähnadeln, Stecknadeln, Kreide, Maßband, eine kleine Schere und eine große Zuschneideschere

Ein Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich.

Kursorte:

GE-Schalke, Königsberger Straße 100

3100 F	DI	21.01.-26.05.	16.30-19.30 Uhr	48 Ustd.	84,00 €
3101 F	DI	25.08.-24.11.	16.30-19.30 Uhr	36 Ustd.	63,00 €

Leitung: Sabine Olbrich

3102 F	DI	14.01.-26.05.	09.00-12.00 Uhr	72 Ustd.	126,00 €
3103 F	DI	18.08.-01.12.	09.00-12.00 Uhr	56 Ustd.	98,00 €

Leitung: Beate Lang

3104 F	MI	15.01.-27.05.	18.30-21.30 Uhr	72 Ustd.	126,00 €
3105 F	MI	19.08.-02.12.	18.30-21.30 Uhr	56 Ustd.	98,00 €

Leitung: Gerda Falatik

3106 F	DO	16.01.-04.06.	09.00-12.00 Uhr	72 Ustd.	126,00 €
3107 F	DO	20.08.-03.12.	09.00-12.00 Uhr	56 Ustd.	98,00 €

Leitung: Beate Lang

GE-Horst, Paul-Gerhardt-Haus, Industriestraße 38

3108 F	MO	13.01.-08.06.	18.00-21.00 Uhr	72 Ustd.	126,00 €
3109 F	MO	17.08.-30.11.	18.00-21.00 Uhr	56 Ustd.	98,00 €

3110 F	DO	16.01.-04.06.	18.00-21.00 Uhr	72 Ustd.	126,00 €
3111 F	DO	20.08.-03.12.	18.00-21.00 Uhr	56 Ustd.	98,00 €

Leitung: Helga Uhländer

GE-Erle, Thomaszentrum, Surkampstraße 33

3112 F	DI	14.01.-26.05.	09.00-12.00 Uhr	72 Ustd.	126,00 €
3113 F	DI	18.08.-01.12.	09.00-12.00 Uhr	56 Ustd.	98,00 €

3114 F	MI	15.01.-27.05.	09.00-12.00 Uhr	72 Ustd.	126,00 €
3115 F	MI	19.08.-02.12.	09.00-12.00 Uhr	56 Ustd.	98,00 €

Leitung: Petra Armbrorst-Urbanski

GE-Rotthausen, Gemeindezentrum, Danziger Str. 25

3116 F	DI	14.01.-26.05.	09.00-12.00 Uhr	72 Ustd.	126,00 €
3117 F	DI	18.08.-01.12.	09.00-12.00 Uhr	56 Ustd.	98,00 €

Leitung: Marianne Biegon

GE-Rotthausen, Jugendheim, Schonnebecker Straße 25

3118 F	MI	15.01.-27.05.	18.30-21.30 Uhr	72 Ustd.	126,00 €
3119 F	MI	19.08.-02.12.	18.30-21.30 Uhr	56 Ustd.	98,00 €

Leitung: Marianne Biegon




**Elektro
G. Bergmann**



**Elektrotechnik
Industrie- und
haustechnische Anlagen
Photovoltaik
Wärmepumpen
Stiebel-Eltron
Kundendienst**

Elektro Günther Bergmann GmbH & Co. KG · Tannenbergstraße 1a · 45881 Gelsenkirchen
Telefon (0209) 4 35 25 · Telefax (0209) 49 65 77 · elektro.bergmann@t-online.de

WAT, Gemeindezentrum Alte Kirche, Alter Markt 5

3120 F	DI	14.01.-26.05.	09.00-12.00 Uhr	72 Ustd.	126,00 €
3121 F	DI	18.08.-01.12.	09.00-12.00 Uhr	56 Ustd.	98,00 €

Leitung: Birgit Maletz-Teichert

WAT-Höntrop, Gemeindezentrum Versöhnungskirche, Preins Feld 8

3122 F	MO	13.01.-08.06.	09.00-12.00 Uhr	72 Ustd.	126,00 €
3123 F	MO	17.08.-30.11.	09.00-12.00 Uhr	56 Ustd.	98,00 €

Leitung: Birgit Maletz-Teichert

3124 F	MO	13.01.-08.06.	18.30-21.30 Uhr	72 Ustd.	126,00 €
3125 F	MO	17.08.-30.11.	18.30-21.30 Uhr	56 Ustd.	98,00 €

Leitung: Birgit Maletz-Teichert

3126 F	MI	15.01.-27.05.	09.00-12.00 Uhr	72 Ustd.	126,00 €
3127 F	MI	19.08.-02.12.	09.00-12.00 Uhr	56 Ustd.	98,00 €

Leitung: Gerda Falatik

AKTUELLE UND MODISCHE KLEIDUNG SELBST GENÄHT

Kleidung selber nähen, unmodern Gewordenes neu stylen, Kleidung ändern, all das trägt zur sparsamen Haushaltsführung bei. Sie können nach eigenen Wünschen modische, pfiffige Garderobe herstellen, erlernen den Umgang mit der Nähmaschine und der Overlock und erweitern so Ihre Kenntnisse und Fertigkeiten.

Bitte mitbringen: Stoff, Nähgarn, Reihgarn, Maschinennadeln, Nähnadeln, Stecknadeln, Kreide, Maßband, eine kleine Schere und eine große Zuschneideschere

Dies ist eine Kooperationsveranstaltung mit dem Förderverein „GElebt“.

GE-Bismarck, Begegnungsstätte Haverkamp, Bickernstraße 98

3128 F	MI	15.01.-27.05.	15.00-18.00 Uhr	72 Ustd.	126,00 €
3129 F	MI	19.08.-02.12.	15.00-18.00 Uhr	56 Ustd.	98,00 €

3130 F	MI	15.01.-27.05.	18.00-21.00 Uhr	72 Ustd.	126,00 €
3131 F	MI	19.08.-02.12.	18.00-21.00 Uhr	56 Ustd.	98,00 €

Leitung: Beate Lang





OVERLOCK UND IHRE MÖGLICHKEITEN!

Sie haben eine Overlock und möchten mehr über diese erfahren? Dann sind Sie hier genau richtig! Lernen Sie den richtigen Umgang mitsamt dem Einfädeln, der Maschinenpflege, vielen Nähetechniken sowie Tipps und Tricks kennen, damit Sie viel Freude an Ihrer Maschine haben. Es wird Sie begeistern, wie vielseitig die Einsatzmöglichkeiten Ihrer Overlock sind!

Bitte mitbringen: die eigene, funktionierende Overlockmaschine (außer: altes Modell MD 10685 und LIFE 656), einfarbige Stoffreste verschiedener Stoffqualitäten, 4 verschiedene Farben Polyestergarne, Din A4 Block, Tesafilm, Ersatznadeln 80ger Schmetz, Schere, Pinzette.

GE-Schalke, Königsberger Straße 100

3132 F	SA	15.02./29.02.	9.00-16.00 Uhr	16 Ustd.	72,00 €
3133 F	SA	22.08./05.09.	9.00-16.00 Uhr	16 Ustd.	72,00 €

Leitung: Ursula Domanski

PATCHWORK – ALTE TECHNIK NEU ENTDECKT!

Archäologische Funde zeigen, dass bereits im alten Ägypten verschiedene Material- und Textilreste zu neuen Stoffen zusammen gefügt wurden. Was damals sicher aus Mangel und Ersparnis geschah, wird heute aus Freude an der Neugestaltung gemacht. Verschiedene Patches (engl. Flicker) werden zu neuen Formen zusammengefügt und es entstehen individuelle Gegenstände.

GE-Schalke, Königsberger Straße 100

3134 F	MI	15.01.-27.05.	09.00-12.00 Uhr	72 Ustd.	ohne Gebühr*
3135 F	MI	19.08.-02.12.	09.00-12.00 Uhr	56 Ustd.	ohne Gebühr*

*pro Kurstag wird eine Umlage von 3,00 € erhoben

Leitung: Ida Schmalz



FARB- UND STILBERATUNG – ICH FÜHLE MICH WOHL IN MEINEN FARBEN

Ob bei einem Vorstellungsgespräch, bei einem Spaziergang durch die Stadt, auf der Arbeitsstelle oder unterwegs mit Freunden. Zu wissen, was mir steht und was meinen Typ unterstreicht, erleichtert alle Lebenslagen. Ich fühle mich einfach wohler und sicherer.

Mittels Farbtüchern können Sie sehen, welchen Einfluss eine Farbe auf Ihr Gesicht hat. Ihre „WoW“ Farben werden bestimmt und passende Farbkombinationen dargestellt. Sie erhalten Anregungen, Ihre Vorzüge besser zur Geltung zu bringen.

Gerne können Sie eigene Kleidungsstücke mitbringen bei denen Sie unsicher sind, ob Sie gut zu Ihnen passen.

Gegen eine Zusatzgebühr von 20,00 € kann während des Kurses ein individueller Farbpass erworben werden. Die Teilnehmerzahl ist auf sechs Personen beschränkt

GE-Mitte, Kreiskirchenamt, Pastoratstraße 10

3136 F	FR	27.03.	13.00-19.30 Uhr	8 Ustd.	48,00 €
3137 F	FR	13.11.	13.00-19.30 Uhr	8 Ustd.	48,00 €

Leitung: Silke Salentin



INDIVIDUELLE STILBERATUNG IN VERTRAUTER RUNDE

Angebot für Gruppen

Ist Ihre Kleidung im Kleiderschrank noch komplett die Passende? Sind Sie sich noch sicher, dass vorhandene Kleidungsstücke Ihrem Stil entsprechen?

Mit Unterstützung der Farb- und Stilberaterin haben Sie an diesem Nachmittag Zeit, um den eigenen Stil neu zu entdecken. Bitte bringen Sie dazu eigene Kleidungsstücke mit. Vieles kann aufgepeppt und neu zusammengestellt werden.

Sie sind eine Gruppe von 6 - 8 Personen, dann rufen Sie uns an und vereinbaren Sie Kursort und Termin.

3138 F	8 Ustd.	48,00 €/Person
3139 F	8 Ustd.	48,00 €/Person

Leitung: Silke Salentin