

energieland



Wir drehen das
im Kreis Steinfurt!

2050 e.V.



UMWELT KOMPASS

Veranstaltungen
1. Jahreshälfte | 2024

„SCHLAGE NUR SO
VIEL HOLZ, WIE DER
WALD VERKRAFTEN
KANN! SO VIEL HOLZ,
WIE NACHWACHSEN
KANN!“

Hans Carl von Carlowitz, 1713

Liebe Leserinnen und Leser,

durch Trockenperioden, extreme Hitze und Überschwemmungen ist der Klimawandel mit seinen Auswirkungen bereits in unserer heutigen Zeit deutlich zu spüren. Da stellt sich die Frage: Lohnt sich unser Einsatz für das Klima überhaupt noch? Der neue Umweltkompass bietet Ihnen einen positiven Ausblick und soll Sie darin bestärken, sich weiterhin für Klimaschutz und Nachhaltigkeit einzusetzen.

Denn trotz der aktuellen Herausforderungen gibt es Gründe, optimistisch zu sein. Die weltweite Bewegung für Klimaschutz und Nachhaltigkeit wächst stetig und immer mehr Menschen engagieren sich für eine lebenswerte Zukunft. In diesem Programmheft finden Sie eine Vielzahl von Veranstaltungen die es Ihnen ermöglichen, Ihr Wissen zu erweitern, neue Perspektiven zu gewinnen und konkrete Handlungsmöglichkeiten zu entdecken.

Unsere Umweltbildungsveranstaltungen bieten Ihnen die Gelegenheit, sich mit Expertinnen und Experten auszutauschen, durch ihre Erfahrungen zu lernen und gemeinsam Lösungsansätze zu entwickeln. Wir möchten Sie dazu ermutigen, Ihre Fragen zu stellen, Ihre Ideen einzubringen und aktiv an der Gestaltung einer nachhaltigen Zukunft mitzuwirken.

Klimaschutz und Nachhaltigkeit sind keine Aufgaben, die wir alleine bewältigen können. Es bedarf der Zusammenarbeit von Regierungen, Unternehmen, Gemeinschaften und der Gesellschaft. Jede einzelne Maßnahme zählt! Jede positive Veränderung, die wir heute vornehmen, wirkt sich auf die Zukunft unserer Erde aus.



Wir hoffen, dass dieses Programmheft Sie inspiriert, motiviert und Ihnen neue Wege aufzeigt, wie Sie Ihren eigenen Beitrag zum Klimaschutz leisten können. Gemeinsam können wir eine nachhaltige und lebenswerte Zukunft gestalten.

Vielen Dank für Ihr Interesse und viel Freude mit dem neuen Programm!

Mit freundlichen Grüßen




Ihr

Dr. Martin Sommer | Landrat



Entdecken, Staunen & Handeln

Symbolerläuterung

-  Veranstaltungsort
Treffpunkt
-  Kosten
-  Info



Wir kochen ein! – Kochkurs

Wofür ist der Weck Topf in Omas Keller? Genau, zum Einkochen! Aber wie? In dem Kurs werden wir alles einkochen und ausprobieren was der Gemüsegarten hergibt. Oder die Bolognese Sauce für die Tage, an denen man nicht soviel Zeit hat. Bitte bringen Sie eine Schürze, Schreibzeug, zwei Geschirrtücher, ein Spültuch und Vorratsdosen mit. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 12,50 EUR und ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

**Montag, 22.01.2024
18.00 – 21.00 Uhr
Volkshochschule Lengerich (Westf.)**

- 📍 Gesamtschule Lengerich/
Tecklenburg, Bahnhofstraße 114,
49525 Lengerich
- 💰 33,50 Euro
28,50 Euro ermäßigt
- 📞 Anmeldung unter
05481 93880
oder [info@
vhs-legerich.de](mailto:info@vhs-legerich.de)



Auf den Spuren der Wölfe – ein Angebot für Kinder im Alter von 7 bis 11 Jahren

Lasst uns gemeinsam die Welt der Wölfe entdecken. Wir blicken in unsere gemeinsame Vergangenheit und klären auf warum der Wolf aus unseren Wäldern verschwunden ist. Wie sieht es jetzt aus, wenn der Wolf in unsere Wälder zurückkehrt? Wir erkunden den nahegelegenen Wald, der Ort, an dem vor Jahren der Wolf lebte und erfahren mehr über das Leben der Wölfe, ihre Lebensweise und ihre Sprache. Gemeinsam werden wir schnüffeln, schleichen und aufklären, ob Rotkäppchen wirklich vom Isegrim verschlungen wurde. Die Kinder sollten Wetter angepasste Kleidung mitbringen.

**Freitag, 26.01.2024
15.00 – 17.30 Uhr
Volkshochschule Lengerich (Westf.)**

- 📍 Naturschutzzentrum
„Sägemühle“,
Bahnhofstraße 73,
49525 Lengerich
- 💰 12,50 Euro
- 📞 Anmeldung unter
05481 93880,
info@vhs-legerich.de oder unter
www.vhs-legerich.de



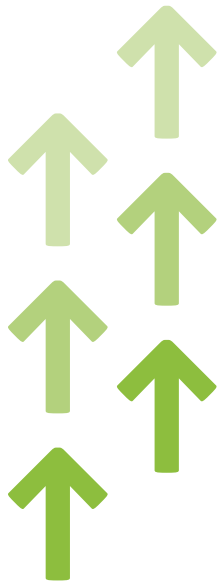
Garten altersgerecht gestalten

Ein Garten kann einem wirklich ans Herz wachsen, zumal man ihn mit Hingabe und jahrelanger Mühe gestaltet, gehegt und gepflegt hat. Man hat jahrelang einen Ort der Ruhe gefunden in dem man sein Hobby Tag für Tag ausleben kann. Irgendwann wird aber jeder Gärtner auch älter, was bedeutet, dass Gartenarbeit immer schwerer zu werden scheint. Vor allem Seniorinnen und Senioren, die noch in ihrem Eigenheim samt Garten wohnen bleiben möchten, haben irgendwann ihre liebe Mühe mit dem Stückchen Grün. Spätestens dann ist es an der Zeit, den Garten zu vereinfachen sowie seniorengerecht zu gestalten. Gärtnern für Seniorinnen und Senioren kann ein sinnvolles Hobby sein, welches mit ein paar Tipps und Tricks viel weniger anstrengend und aufwendig ist, als man glauben mag.

**Montag, 29.01.2024
19.30 – 21.45 Uhr
FBS Rheine**

- 📍 FBS Rheine,
Mühlenstraße 29,
48431 Rheine
- 💰 8 Euro
- 📞 Anmeldung unter
05971 9882-0,
info@fbs-rheine.de

Januar



Februar



Wir bauen ein Insektenhotel – ein Eltern-Kind-Angebot

Wir bauen ein zu Hause für Insekten. Mittlerweile hat sich nämlich unsere Naturlandschaft durch den intensiven menschlichen Eingriff so stark gewandelt, dass nur noch wenige natürliche Lebensräume für Insekten vorhanden sind. Auf diesem Weg fördern wir nicht nur die Insektenwelt, sondern unterstützen die Vielfalt der Pflanzenwelt. In diesem Eltern-Kind Kurs baut die Familie ein kleines Insektenhotel für den eigenen Garten oder Balkon.

Sonntag, 04.02.2024
09.00 – 11.30 Uhr
Volkshochschule Lengerich (Westf.)

- 📍 Naturschutzzentrum „Sägemühle“, Bahnhofstraße 73, 49525 Lengerich
- 💰 12,50 Euro
- 📄 Anmeldung unter 05481 93880, info@vhs-legerich.de oder unter www.vhs-legerich.de



Minimalismus – nur ein Trend oder der Weg zum Glück?

Minimalismus ist in aller Munde. Weniger besitzen, nachdem man viel ausgemistet hat. Weniger gestresst sein, weil man weniger aufräumen, putzen, sortieren muss. Einfacher leben, mit weniger zufrieden sein, sich leichter fühlen. Mehr Zeit haben für die wirklich wichtigen Dinge, so wird einem versprochen. Aber kann Minimalismus das wirklich leisten? Was ist Minimalismus überhaupt? Handelt es sich um eine neue Lebensweise? Oder ist Minimalismus gar ein Wohlstandsphänomen?

Birgitta Bolte lebt mit ihrer Familie seit 2017 nahezu plastikfrei in ihrem Zero-Waste-Haushalt. Minimalismus ist für sie ein Weg. Ein Weg zu weniger Ablenkung, zu mehr Ruhe, zu mehr Fokus auf sich selbst und die Menschen im nahen Umfeld. Ein Weg der bewussten Auseinander-

setzung mit Besitz, mit Konsum. Sie berichtet an diesem Abend von verschiedensten Konzepten, wie Minimalismus aussehen und zu einem entschleunigten Alltag führen kann. Ohne am Ende eine steril weiße Wohnung zu haben und maximal 100 Dinge zu besitzen. Sie zeigt Möglichkeiten auf, wie man Schritt für Schritt zu bewusster, freiwilliger Einfachheit finden kann.

Donnerstag, 15.02.2024
19.30 – 21.00 Uhr
FBS Steinfurt

- 📍 Schulstraße 3, 48565 Steinfurt, Raum 6
- 💰 8,50 Euro
- 📄 Anmeldung unter 02552 9355-0, info@fbs-steinfurt.de





© sebira/stock.adobe.com



Kröten-Alarm

Aktion für kleine und große Naturforscher ab 8 Jahren. Damit auf dem Weg zum Laichgewässer keine Kröten, Frösche und Molche überfahren werden, bauen wir einen Amphibienzaun auf. Die Kinder können mithelfen und spielerisch einiges Wissenswerte über Amphibien erfahren.

Samstag, 24.02.2024
10.00 – 12.00 Uhr

- 📍 Deelweg, 48565 Steinfurt
- € kostenfrei
- 📄 Anmeldung unter nabu-zentrum@nabu-kv-steinfurt.de



Aromatherapie – die Kraft der ätherischen Öle für Körper, Geist und Seele

Ätherische Öle haben einen positiven Einfluss auf „Körper und Seele“. Sie werden zur Linderung von Krankheitsbeschwerden oder zur Steigerung des Wohlbefindens

eingesetzt. Sie sind im Alltag wertvolle Begleiter und verbessern das allgemeine Wohlbefinden. Nach dem Motto „was tut mir gut“ kreierte in diesem Workshop jeder Teilnehmer eine Massageölmischung für seine Bedürfnisse, um seine Lebensqualität zu steigern. Nach einer kleinen Einführung in die Aromatherapie möchte ich in diesem Workshop einen Einblick geben, wie und welche ätherischen Öle auf Körper und Seele wirken, unser Immunsystem stärken und uns Kraft geben.

Samstag, 24.02.2024
14.30 Uhr (ca. 2,5 – 3 Stunden)
Brigitte Schürkamp

- 📍 Brigittes Garten, Lehrer-Lämpel-Weg 23, 49479 Ibbenbüren
- € 25 Euro (inkl. Kursgebühr, Skript, Material für 30ml Massageöl und Badezusatz, Getränke und Plätzchen)
- 📄 Anmeldung unter 0545188078, brigitte.schuerkamp@gmx.de
Anmeldeschluss: 15.02.2024



Gärtnern im Klimawandel

Die Wetterkapriolen der letzten Jahre machen deutlich, dass sich der Klimawandel nicht mehr wegdiskutieren lässt. Extreme Hitze und Trockenheit, Starkregen und Spätfröste stellen die Gartenbesitzer vor immense Herausforderungen. Es ist höchste Zeit, um im Garten, auf der Terrasse und auf dem Balkon gegen den Klimawandel anzupflanzen, denn jedes Blatt und jede Blüte zählen. Wie lässt sich der Garten klimagerecht gestalten? Mit der richtigen Auswahl von standortgerechten und robusten Pflanzen kann eine üppige Pflanzendecke geschaffen werden, die die Umgebung kühlt, Kohlendioxid bindet und Sauerstoff spendet. Entsiegelte Flächen statt Beton und Schotter und begrünte Dächer und Fassaden machen den Garten und die Terrasse auch an heißen Tagen zu einer kühlen Oase für Mensch und Tier. Mit Regentonnen kann Regenwasser aufgefangen und nutzbar gemacht werden, aber auch Versickerungsmulden sind geeignet, um das Wasser nach Starkregeneignissen langsam versickern zu lassen und so zur Grundwasserneubildung beizutragen. Die Lebensgrundlage für einen klimagerechten Garten ist ein gesunder Boden. Die richtige Bodenpflege und der Aufbau von Humus dienen dabei nicht nur der Pflanzenernährung, sie ermöglichen auch die Speicherung von CO2 und Wasser. Humusaufbau ist daher in Zeiten des Klimawandels besonders wichtig. Milde Winter verlängern die Anbauphase insbesondere im Gemüsegarten. Welche Gemüsearten sind für die Winterern-

te geeignete und wie schützt man sein Obst und Gemüse vor Spätfrösten? Diese und weitere Aspekte, wie man Wetterextreme im Garten ausgleichen und eine anpassungsfähige Klimaoase für Mensch und Tier schaffen kann, werden in diesem Vortrag vorgestellt.

Montag, 26.02.2024
19.30 – 21.45 Uhr
FBS Rheine

- 📍 FBS Rheine, Mühlenstraße 29, 48431 Rheine
- € 14,50 Euro
- 📄 Anmeldung unter 059719882-0, info@fbs-rheine.de



Vegetarisch durch das Jahr – Frühling

Der Frühling lockt mit frischen Kräutern und Gemüse. Kochen und genießen sie in geselliger Runde ein leckeres vegetarisches Menü.

Donnerstag, 29.02.2024
18.30 – 21.30 Uhr
FBS Steinfurt

- 📍 Schulstraße 3, 48565 Steinfurt, Raum 3
- € 14,50 Euro + Lebensmittelumlage
- 📄 Anmeldung unter 025529355-0, info@fbs-steinfurt.de

März



GRÜNER SAMSTAG „Mit der Moorwächterin durchs Recker Moor“

Dieser „grüne Samstag“ führt Naturinteressierte in ein Moor – unwegsames Sumpfgelände, dunkle, tiefe Wasserlöcher, feucht und neblig. Als Naturschutzgebiet stellt das Recker Moor inzwischen einen ganz besonderen Lebensraum für zahlreiche, darunter hochspezialisierte Tier- und Pflanzenarten dar. Entlang des Wanderweges das Recker Moor erleben und Zusammen mit der Moorwächterin vom Zauber des Moores fangen lassen.

**Samstag, 02.03.2024
16.00 – 18.00 Uhr
Arbeitsgemeinschaft für Naturschutz Tecklenburger Land e. V.**

- 📍 Recker Moor
- € 8 Euro
- 📄 Anmeldung unter umweltbildung@antl-ev.de



Klimaschutz – Klimaziele zu Hause leicht umgesetzt

Sie möchten etwas gegen den Klimawandel tun? Ihre CO₂-Bilanz verbessern? Einen Beitrag zu einer nachhaltigen Zukunft leisten? Sie wissen allerdings nicht, wo und wie Sie ansetzen können? In einem kompakten Vortrag mit viel Raum zum Erfahrungsaustausch und zur Diskussion erfahren Sie praktisch und alltagstauglich wie Sie Ihren persönlichen Beitrag zum Erreichen der Klimaziele und damit zum Schutz der Lebensgrundlage unserer Kinder und folgender Generationen leisten können.

**Montag, 04.03.2024
19.30 – 21.00 Uhr
FBS Rheine | Dr. Carolin Christmann**

- 📍 FBS Rheine, Mühlenstraße 29, 48431 Rheine
- € 12,50 Euro
- 📄 Anmeldung und Kontakt unter 05971 9882-0, info@fbs-rheine.de



Kistengärtnern und Hochbeete anlegen

Der Gartentrend – flexible Selbstversorgung aus Kisten, Kübeln, Quadrat- und Hochbeeten: Gemüse, Kräuter, Champignons bis hin zu kleineren Obststräuchern. Der Referent erklärt, welche Pflanzen besonders gut geeignet sind, worauf man achten sollte, und vermittelt den Aufbau, das Befüllen und Pflegen der Kisten und Hochbeete und die Bepflanzung anhand von Beetplänen.

**Donnerstag, 07.03.2024
19.30 – 21.45 Uhr
FBS Rheine | Christian Westkemper**

- 📍 FBS Rheine, Mühlenstraße 29, 48431 Rheine
- € 12,50 Euro
- 📄 Anmeldung und Kontakt unter 05971 9882-0, info@fbs-rheine.de



Werksbesichtigung Illucens GmbH – Fahrt mit dem Bus

Insekten als Lebensmittel? Eine Frage, die uns künftig immer mehr beschäftigen könnte. Zuletzt wurde in der EU im Januar 2023 ein weiteres Insekt als Lebensmittel zugelassen. Weitere Insekten könnten als alternative Proteinquelle zu Fleisch und Fisch in der Zukunft folgen. Die Illucens GmbH in Ahaus-Alstätte stellt hochwertige Futtermittelzutaten auf Insektenbasis her, die zwar (noch) nicht als Lebensmittel zugelassen sind, aber einen Einblick in die Zukunft der Ernährung einer wachsenden Bevölkerung mit nachhaltigen Proteinen vermitteln können. Gewonnen wird im Insektenmastbetrieb tierisches Protein aus den Larven der Schwarzen Soldatenfliege (*Hermetia illucens*). Genutzt werden die getrockneten und gemahlene Insektenlarven aktuell zum Beispiel für die Herstellung von Hunde- und Fischfutter. Ein Zukunftsmodell für eine nachhaltigere Lebensmittelproduktion? Vor Ort erwarten uns eine ca. einstündige Vorstellung des Unternehmens sowie ein Rundgang durch die Insektenmastanlage und die Verarbeitung der Larven.

**Freitag, 08.03.2024
08.45 – ca. 14.45 Uhr
Volkshochschule Lengerich (Westf.)**

- 📍 Bushaltestelle Kath. Kirche, 49525 Lengerich
- € 32 Euro (inkl. Busfahrt & Führung)
- 📄 Anmeldung und Kontakt unter 05481 93880, info@vhs-lengerich.de



Mein erster Gemüsegarten

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit die Planung und Realisierung Ihres eigenen Gemüsegartens zu erlernen. Sie bekommen die wichtigen theoretischen Grundlagen, wie auch die praktische Durchführung erklärt und gezeigt. Der Kurs richtet sich an Einsteiger und baut ganz grundlegend auf.

Jeder Termin beinhaltet neben dem theoretischen auch immer einen praktischen Teil, wo jeder von Ihnen selber Hand anlegen darf und in unseren Kleinod-Farmen das Handwerk für einen schönen und ertragreichen Gemüsegarten erlernen wird. Alles basiert selbstverständlich auf ökologischen Anbaumethoden!

Wir werden uns an zwei Samstagen treffen. Am Sa. den 09. März 2024 treffen wir uns von 10 Uhr bis ca. 16 Uhr für den Theorie teil. Am Sa. den 20. April 2024 von 10 bis ca. 16 Uhr wird es dann mehr Praxis in den Gärten sein.

**Samstag, 09.03.2024 &
Samstag, 20.04.2024
10.00 – 16.00 Uhr
Kleinod-Farm | Jens Heitmann**

- 📍 Maestruper Str. 5, 48268 Greven
- € 80 Euro pro Person, 140 Euro pro Familie, kostenlos für Kleinod-Farmer
- 📄 Anmeldung und Kontakt unter 0176 56847393, jens.heitmann@kleinod-farm.de



Besuch bei den Lämmern und Filz-Aktion

Jedes Frühjahr steht die Schafherde der Bentheimer Landschaft für ein paar Wochen in einem Stall. Nicht weil es Draußen zu kalt wäre, sondern weil die Muttertiere im Stall ihre Lämmer zur Welt bringen. Anfangs noch etwas wackelig auf den Beinen, aber schon nach kurzer Zeit sicher stehend, beginnen die Lämmer neugierig ihre Umgebung zu erkunden. Gemeinsam besuchen wir die Lämmer. Treffpunkt ist am Stall: An den Herkensteinen 2, 49525 Tecklenburg. Anschließend fahren wir mit den eigenen Autos zum Naturschutzzentrum Sägemühle: Bahnhofstraße 73, 49525 Tecklenburg. Im Naturschutzzentrum werden wir aus bunter Wolle kleine Kunstwerke zaubern. Diese dürft ihr natürlich mit nach Hause nehmen. Bitte beachten Sie, dass Sie mit Ihrem eigenen PKW während des Angebotes den Ort wechseln müssen. Wir empfehlen, Fahrgemeinschaften zu bilden, sollten Sie mit mehreren Personen am Angebot teilnehmen.

**Sonntag, 10.03.2024
09.00 – 11.30 Uhr
Volkshochschule Lengerich (Westf.)**

- 📍 Naturschutzzentrum „Sägemühle“, Bahnhofstraße 73, 49525 Lengerich
- € 12,50 Euro
- 📄 Anmeldung unter 05481 93880, info@vhs-legerich.de oder unter www.vhs-legerich.de



Gärtnern im Klimawandel - wie machen wir unsere Gärten klimafit? – ein Vortragsabend

Die Wetterkapriolen der letzten Jahre machen deutlich, dass sich der Klimawandel nicht mehr wegdiskutieren lässt. Extreme Hitze und Trockenheit, Starkregen und Spätfröste stellen die Gartenbesitzer vor immense Herausforderungen. Es ist höchste Zeit, um im Garten, auf der Terrasse und auf dem Balkon gegen den Klimawandel anzupflanzen, denn jedes Blatt und jede Blüte zählen.

Wie lässt sich der Garten klimagerecht gestalten? Mit der richtigen Auswahl von standortgerechten und robusten Pflanzen kann eine üppige Pflanzendecke geschaffen werden, die die Umgebung kühlt, Kohlendioxid bindet und Sauerstoff spendet. Entsiegelte Flächen statt Beton und Schotter und begrünte Dächer und Fassaden machen den Garten und die Terrasse auch an heißen Tagen zu einer kühlen Oase für Mensch und Tier. Mit Regentonnen kann Regen-

wasser aufgefangen und nutzbar gemacht werden, aber auch Versickerungsmulden sind geeignet, um das Wasser nach Starkregenereignissen langsam versickern zu lassen und so zur Grundwasserneubildung beizutragen.

Die Lebensgrundlage für einen klimagerechten Garten ist ein gesunder Boden. Die richtige Bodenpflege und der Aufbau von Humus dienen dabei nicht nur der Pflanzenernährung, sie ermöglichen auch die Speicherung von CO² und Wasser. Humusaufbau ist daher in Zeiten des Klimawandels besonders wichtig. Milde Winter verlängern die Anbauphase insbesondere im Gemüsegarten. Welche Gemüsearten sind für die Winterernte geeignet und wie schützt man sein Obst und Gemüse vor Spätfrösten?

Diese und weitere Aspekte, wie man Wetterextreme im Garten ausgleichen und eine anpassungsfähige Klimaoase für Mensch und Tier schaffen kann, werden in einem ca. 90-minütigen Vortrag vorgestellt.

**Montag, 11.03.2024
19.00 – 20.30 Uhr
Volkshochschule Lengerich (Westf.)**

- 📍 VHS Haus, 49525 Lengerich
- € 10 Euro
- 📄 Anmeldung unter 05481 93880, info@vhs-legerich.de oder unter www.vhs-legerich.de





Wildkräuter – Köstlichkeiten aus der Wildnis

Aktion für kleine und große Naturforscher ab 8 Jahren. Die Kinder lernen heimische Wildkräuter kennen und zu unterscheiden. Sie probieren gemeinsam verschiedene Köstlichkeiten aus der Wildnis.

**Mittwoch, 13.03.2024
17.00 – 18.30 Uhr
NABU Zentrum Steinfurt**

- 📍 NABU-Lehmdorf, Ostendorf 10, 48565 Steinfurt
- € kostenfrei
- i Anmeldung unter nabu-zentrum@nabu-kv-steinfurt.de



Vogelsprache

Vogelsprache kann ein bedeutender Schlüssel in deiner Naturverbindung sein. Wenn du die Sprache der Vögel verstehst, erschließt sich dir, was draußen um dich herum passiert, auch wenn du es vielleicht nicht sehen, sondern nur hören kannst. Je tiefer du eintauchst, desto mehr verstehst du, wie alles miteinander verbunden ist.

In diesem Intensiven Kurs bauen wir auf den Grundlagen der Vogelsprache auf. Wir sind die ganze Zeit draußen und erproben uns in der Praxis mit der Bestimmung der Vögel, ihren Spuren und dem Landschaften lesen.

**Donnerstag, 14.03.2024 | 16.00 Uhr bis Sonntag, 17.03.2024 | 15.00 Uhr
Draußenzeit e. V. | Ralph Müller**

- 📍 Tipicamp Hembergen, Hembergener Str. 103, 48268 Greven
- € 420 Euro
- i Anmeldung unter 02571 8798566, info@draussenzeit.de



„Das wimmelnde Leben im Bach“

Mit Gummistiefeln und Keschern ausgerüstet erforschen wir den Mühlenbach. Geheimnisvolle Lebewesen erwarten uns dort. Wesen, die übers Wasser laufen, Tauchkünstler und gefräßige Raubtiere. Lasst uns gemeinsam in die Welt dieser faszinierenden Wassertiere eintauchen und sie einmal genauer unter die Lupe nehmen. Bringt Gummistiefel, Wechselschuhe und Wechselsocken mit, ggf. wetterfeste Kleidung und eine Kleinigkeit für ein Picknick zwischendurch!

**Freitag, 15.03.2024
15.00 – 17.00 Uhr
Volkshochschule Lengerich (Westf.)**

- 📍 Naturschutzzentrum „Sägemühle“, Bahnhofstraße 73, 49525 Lengerich
- € 10,50 Euro
- i Anmeldung unter 05481 93880, info@vhs-legerich.de oder unter www.vhs-legerich.de



Das Geheimnis des Räucherns – Fische heiß räuchern

Ob zu einer Feier oder auch im kleinen Kreise, ein geräucherter Fisch zu gewissen Zeiten, wie z.B. Karfreitag oder Weihnachten, kommt immer gut an. An praktischen Beispielen, wie Forelle und Lachs, wird an verschiedenen Räucheröfen gezeigt, wie einfach es ist, Fische heiß zu räuchern. Doch auch hier gibt es Regeln, Kniffe und auch Rezepte, die man beachten sollte. Lassen Sie sich überraschen, welche Süß- und Salzwasserfische geräuchert werden. Nach der Vorstellung des Räucherns wird der Fisch verköstigt. Die Lebensmittelumlage beträgt 13,- EUR und ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Vorratsdosen mit. Guten Appetit!

**Samstag, 16.03.2024
09.30 – 13.00 Uhr
Volkshochschule Lengerich (Westf.)**

- 📍 VHS Haus, 49525 Lengerich
- € 39,50 Euro (ermäßigt 33 Euro)
- i Anmeldung unter 05481 93880, info@vhs-legerich.de oder unter www.vhs-legerich.de





Was passiert eigentlich mit dem Plastik nach dem gelben Sack? Ein Vortragsabend mit anschließender Diskussion

Die Worte Nachhaltigkeit und Plastikkrise sind in aller Munde. Die Frage ist aber: Was können wir tun, denn ohne Kunststoffe geht es auch nicht. Die Dozentin bringt Ihnen einige Informationen und Zahlen zu dem Thema „Recycling von Kunststoffen“ aus der Politik, Wirtschaft und Wissenschaft mit. Beispielsweise gibt es zahlreiche Kennzeichnungen von Verpackungen (Blauer Engel, Grüner Punkt, etc.). - doch was steckt eigentlich dahinter? Wir können gemeinsam diskutieren, was die einzelnen Verbraucher*innen tun können, denn eine Kunststoffvermeidung ist nicht immer die nachhaltigste Variante. Die Dozentin ist seit 2015 Professorin für Polymerchemie an der Hochschule Osnabrück mit den Schwerpunkten Kunststoffanalytik in der Kreislaufführung von Kunststoffen und Kunststoffe in der Medizintechnik sowie studierte Chemikerin in den Bereichen Nanotechnologie und Polymere Biomaterialien.

**Dienstag, 19.03.2024
19.00 – 20.30 Uhr
Volkshochschule Lengerich (Westf.)**

- 📍 VHS Haus,
49525 Lengerich
- € 10 Euro
- 📄 Anmeldung unter
05481 93880,
info@vhs-legerich.de
oder unter
www.vhs-legerich.de



Smart Home - Vernetzte und energieeffiziente Haussteuerung – ein Hybrid Kurs

„Smarte“ Heimnetzwerke bieten vielfältige Möglichkeiten, das eigene Zuhause energieeffizienter zu nutzen, den Wohnkomfort zu steigern oder das Eigenheim gegen Einbrechende und Elementarschäden zu schützen. In diesem Vortrag werden Informationen über die Einrichtung von Heimnetzen und Steuerung von Geräten vermittelt und der sichere Umgang mit dieser Technologie erläutert. Teilnehmende der Volkshochschule Lengerich (Westf.) können online am Vortrag teilnehmen.

**Dienstag, 19.03.2024
18.30 – 20.00 Uhr
Volkshochschule Lengerich (Westf.)
und Volkshochschulkreis
Lüdinghausen**

- 📍 digital
- € 9 Euro
- 📄 Anmeldung ausschließlich über den Volkshochschulkreis Lüdinghausen unter Angabe der Kursnummer 50107-L online auf www.vhs-luedinghausen.de möglich.



Nähwerkstatt – ein Kursangebot für Mädchen und Jungen im Alter von 9 bis 15 Jahren in den Osterferien

Du hast Lust, zu nähen und weißt noch nicht, wie du damit anfangen kannst oder du hast schon einige Sachen ausprobiert und möchtest nun etwas Neues dazu lernen? Dann bist du hier genau richtig! Die Kursleiterin zeigt euch, wie ihr mit einer Nähmaschine umgeht und was ihr wissen müsst, damit das Nähprojekt gelingt. Wir werden ein gemeinsames Taschenprojekt mit Einsatz von Schnittmuster, Reißverschluss, verschiedenen Stoffarten und Stichtechniken der Nähmaschine umsetzen. Bitte bringt eine ausranierte Jeanshose und eventuell noch ein Baumwollhemd/Bluse von euch oder den Eltern mit. Nähutensilien wie Maßband, Schere, Stecknadeln und Nähgarn werden auch gebraucht. Materialkosten in Höhe von 6,- EUR für Reißverschluss, Klettband und Karabinerhaken werden einmalig am ersten Termin von der Kursleiterin eingesammelt. Wenn möglich, bringt bitte eine eigene Nähmaschine mit. Falls keine eigene Nähmaschine vorhanden ist, kann kostenlos eine Nähmaschine gestellt werden. Bitte gebt dies bei der Anmeldung an.

**Montag, 25.03.2024 bis
Mittwoch, 27.03.2024
jeweils 16.00 – 18.00 Uhr
Volkshochschule Lengerich (Westf.)**

- 📍 Volkshochschule Lengerich (Westf.),
Bahnhofstraße 106,
49525 Lengerich
- € 54 Euro
- 📄 Anmeldung unter
05481 93880,
info@vhs-legerich.de
oder unter
www.vhs-legerich.de

April



Osterferienbetreuung im Tipicamp

Tiere und Pflanzen beobachten. Spielen im Wald, am Bach und auf der großen Campwiese. Am Lagerfeuer Geschichten lauschen, die vom Leben in der Natur erzählen... Im Draußenzeit-Camp blühen Kinder auf! Unsere Ferienbetreuungen im Tipicamp sind für Kinder im Grundschulalter. Neben Spiel und Spaß auf der Wiese und im Wald gibt es immer auch ein spannendes Natur-Thema zu dem die Kinder spielerisch forschen und lernen können. So verbringen die Kinder schöne Ferientage in Gemeinschaft mit viel Bewegung und Naturverbinding. Morgens beginnt der Tag mit einem Sing- und Erzählkreis, danach gibt es Spiele und Aktionen auf dem Draußenzeit-Gelände und im Wald. Für die Pausen bringen die Kinder sich bitte Proviant mit.

**Dienstag, 02.04.2024 bis
Freitag, 05.04.2024
jeweils 09.00 – 14.00 Uhr
Draußenzeit e. V.**

- 📍 Tipicamp Hembergen,
Hembergener Str. 103,
48268 Greven
- € 120 Euro
- 📞 Anmeldung unter
02571 8798566,
info@draussenzeit.de



„Es gibt keine Party B“ – Escape Room für Jugendliche und junge Erwachsene

Ein Escape Room ist eine Kette von Rätseln. Stück für Stück werden wir in einer Kleingruppe Hinweisen nachgehen, Aufgaben lösen und geheime Codes knacken. Im Escape Room „Es gibt keine Party B“ (angelehnt an „There is no Planet B“) stehen wir vor der Aufgabe, eine Geburtstagsparty zu retten. Wir sind wild entschlossen, den Raum auch kurzfristig zu dekorieren, ein Essen und ein Programm auf die Beine zu stellen und die Gäste zu empfangen! Dabei schulen wir nicht nur unterschiedliche Kompetenzen, wie Teamgeist, Kombinationsfähigkeit und logisches Denken; im Nachgang können wir uns auch persönlich zum Thema Nachhaltigkeit und Klimakrise austauschen, wenn ihr Lust habt. Der Escape Room richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 14 und 27 Jahren.

**Donnerstag, 04.04.2024
14.00 – 17.00 Uhr
Volkshochschule Lengerich (Westf.)**

- 📍 Volkshochschule Lengerich
(Westf.),
Bahnhofstraße 106,
49525 Lengerich
- € 10 Euro
- 📞 Anmeldung unter
05481 93880,
info@vhs-legerich.de
oder unter
www.vhs-legerich.de



Klimafit – Klimawandel vor der Haustür!

Was kann ich tun?

Rund um den Globus fordern Menschen ein entschlossenes Handeln für mehr Klimaschutz. Bereits jetzt greift der Klimawandel unübersehbar in unseren Alltag ein. Das stellt uns als Privatpersonen, aber auch unsere Kommunen vor neue Herausforderungen. Denn die aktuellen Extremwetterereignisse zeigen deutlich: Es verändert sich etwas und es muss gehandelt werden! Klimaschutz und Klimaanpassung sind zentrale Aufgaben der Kommunen. Um diese wahrnehmen zu können, braucht die Kommune Bürger*innen, die sich gemeinschaftlich engagieren, mit den Hintergründen vertraut machen und wissen, wie sie in ihrem persönlichen Umfeld aktiv dem Klimawandel begegnen können. Welche Auswirkungen hat der Klimawandel in Ihrer Region? Wie begegnet Ihre Kommune den Folgen des Klimawandels? Wie können Sie selbst aktiv zum Klimaschutz beitragen? Hier setzt klimafit an. An sechs interaktiven Kursabenden werden Sie mit den wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klimawandel und -schutz vertraut gemacht. Der Fokus liegt auf Veränderungen, die der Klimawandel global, in Deutschland und in Ihrer Region herbeiführt und vermittelt Wissens- und Handlungskompetenz zum Klimawandel vor der Haustür. Darüber hinaus gibt der Kurs Anregungen zum gemeinsamen Handeln im Klimaschutz, begleitet Sie bei konkreten CO² Einsparungen und bietet die Gelegenheit, sich mit

Gleichgesinnten und relevanten Akteur*innen in der Kommune zu vernetzen. Dazu wird im Kurs nicht nur das lokale Klimaschutzmanagement eingebunden, sondern auch Initiativen und Expert*innen aus der Region zum direkten Austausch mit Ihnen eingeladen. klimafit ist ein Projekt des WWF Deutschland, des Helmholtz-Forschungsverbunds Regionale Klimaänderungen und Mensch (REKLIM) und der Universität Hamburg. Das Projekt klimafit wird seit dem 01.01.2022 im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz (BMWK) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages gefördert. Sind Sie interessiert? Dann bitten wir Sie, sich nach Möglichkeit aus organisatorischen Gründen mindestens 2 Wochen vor Kursbeginn anzumelden. Für die Teilnahme am Kurs ist ein internetfähiges Endgerät notwendig, da Materialien über die vhs.cloud bereitgestellt werden und zwei Kursabende (Dienstag, 07.05.2024 und Dienstag, 28.05.2024) digital stattfinden.

Dienstag, 09.04., 23.04., 07.05., 14.05., 28.05., 14.06.
jeweils 17.00 – 20.00 Uhr
Volkshochschule Lengerich (Westf.)

- 📍 Volkshochschule Lengerich (Westf.), Bahnhofstraße 106, 49525 Lengerich
- € 30 Euro
- 📄 Anmeldung unter 05481 93880, info@vhs-legerich.de oder unter www.vhs-legerich.de



© kurita/sheep/stock.adobe.com



Kröten-Transport

Aktion für kleine und große Naturforscher ab 8 Jahren. Es gibt leider auch Stellen, an denen Kröten und Frösche auf dem Weg zum Laichgewässer in Gullys fallen und sich nicht selbst befreien können. Die Kinder können mithelfen sie zu retten.

Mittwoch, 10.04.2024
17.00 – 18.30 Uhr
NABU Steinfurt

- 📍 Eingang Friedhof Königsallee, 48565 Steinfurt
- € kostenfrei
- 📄 Anmeldung unter nabu-zentrum@nabu-kv-steinfurt.de



Heilpflanzenwanderung – Mit frischen Kräutern gegen Frühjahrsmüdigkeit

Die Natur erhebt sich aus dem Winterschlaf und das neue Pflanzenjahr beginnt. Sobald die Sonne genügend Kraft hat, zeigen sich die ersten Blätter aus dem Boden. Im Wald und auf Wiesen entfalten sich Bärlauch, Brennesseln, Löwenzahn und Birke. Diese jungen Pflanzen

sprießen vor Vitalität laden uns zu einer Frühjahrskur ein. Mit ihrer entschlackenden Wirkung kurbeln sie unseren Stoffwechsel an und vertreiben die Frühjahrsmüdigkeit. Sie haben eine unterstützende Wirkung bei Rheumatischen Erkrankungen, sowie Arthrose und Gicht. Auf dieser Heilpflanzenwanderung erfahren Sie Wissenswertes über die vorhandenen Heilpflanzen, deren Inhaltsstoffe und Wirkungen. Im Praxisteil stellen wir einen schmerzlindernden Balsam her, der eine gute Unterstützung bei rheumatischen Beschwerden ist. Mit Teemischungen zum Thema, Brotaufstrichen und selbstgebackenem Brot lassen wir den Nachmittag ausklingen.

Freitag, 12.04.2024
15.00 – 18.00 Uhr
Arbeitsgemeinschaft für Naturschutz Tecklenburger Land e. V.

- 📍 ANTL – Tecklenburg
- € 13 Euro zzgl. 13 Euro für Material und Verzehr (diese bitte an die Kursleiterin vor Ort bezahlen)
- 📄 Bitte eine Salbendose mitbringen und wettergerecht kleiden.
- Anmeldung unter umweltbildung@antl-ev.de



Pilzseminar: Morcheln im April – Ökologie der Pilze

Angeboten wird ein spezieller Pilzkurs für Frühjahrs-Pilze. Besonders die Morchel-Suche erfordert genaue Kenntnisse über Böden und Vegetation, welche in diesem Kurs vermittelt werden. Am Samstag startet der Kurs am Vormittag mit einem theoretischen Teil in der VHS Lengerich. Nach einer Mittagspause erfolgt eine Exkursion zu geeigneten Pilzstellen in der Umgebung. Am Sonntag findet eine zweite Morchel-Suche statt. Empfohlen wird als Ausrüstung festes Schuhwerk, ein Pilzkorb sowie Block und Stift. Sie sollten „gut zu Fuß“ unterwegs sein.

Samstag, 13.04.2024 | 10 – 17 Uhr & Sonntag, 14.04.2024 | 10 – 14 Uhr Volkshochschule Lengerich (Westf.)

📍 Volkshochschule Lengerich (Westf.), Bahnhofstraße 106, 49525 Lengerich

€ 52 Euro

📌 Bitte wettergerecht kleiden.

Anmeldung unter 05481 93880, info@vhs-legerich.de oder unter www.vhs-lengerich.de



Hühnerhaltung für Einsteiger

Sie wollten schon einmal Eier von eigenen Hühner essen, dann lernen Sie bei uns, wie der Einstieg in die artgerechte Hühnerhaltung mit Spaß und Freude für Halter und Tier gelingt. Lernen Sie über das Wesen, die Ansprüche und die Gesundheit von Hühnern in der Theorie und Praxis. Bei uns bekommen Sie nicht nur das grundlegende Wissen, sondern auch die Erfahrung im direkten Umgang mit den Tieren!

Samstag, 13.04.2024 10.00 – 16.00 Uhr Kleinod-Farm

📍 Maestruper Straße 5, 48268 Greven

€ 50 Euro pro Person, 90 Euro pro Familie, kostenfrei für Kleinod-Farmer

📌 Anmeldung unter 0176 56847393, jens.heitmann@kleinod-farm.de



Pflegefibel für den perfekten Rasen

Ein optimal gepflegter Rasen ist grün, dicht und saftig. Damit das Gras optimal wächst, braucht es regelmäßige Pflege – dazu gehören Mähen, Vertikutieren und Düngen. Christian Westkemper gibt nützliche Tipps und Anregungen für den perfekten Rasen.

Montag, 15.04.2024 19.30 – 21.45 Uhr FBS Rheine | Christian Westkemper

📍 FBS Rheine, Mühlenstraße 29, 48431 Rheine

€ 12,50 Euro

📌 Anmeldung unter 05971 9882-0, info@fbs-rheine.de



Psychologie in der Klimakrise – einen nachhaltigen Umgang mit uns, einander und der Welt finden

Die Klimakrise ist in aller Munde – aber was bedeutet sie eigentlich für unser persönliches Wohlergehen? Welche emotionalen Reaktionen löst sie bei uns aus? Welche Strategien helfen uns, damit umzugehen? Und können wir vielleicht mithilfe dieser Strategien einen Schritt weitergehen und selbst aktiv werden? Anhand einer Mischung aus umweltpsychologischen Erkenntnissen und interaktiven Formaten für Austausch und Reflexion vermittelt dieser Workshop Wissen, um den Menschen in der Klimakrise besser zu verstehen und so selbst effektiver und nachhaltiger ins Handeln zu kommen. Bringen Sie gerne Schreibmaterial mit.

Samstag, 20.04.2024 10.00 – 13.00 Uhr Volkshochschule Lengerich (Westf.)

📍 Volkshochschule Lengerich (Westf.), Bahnhofstraße 106, 49525 Lengerich

€ 25 Euro

📌 Anmeldung unter 05481 93880, info@vhs-legerich.de oder unter www.vhs-lengerich.de





Die Kraft der Heilkräuter – Kräuterwanderung im Bentlager Wald

Bei einer Wanderung frühmorgens im Bentlager Wald in Rheine lernen Sie einiges über einheimische Heilpflanzen, ihre Wirkung und ihre Bedeutung. Danach setzen Sie sich an einen gedeckten Tisch, genießen ein wertvolles Kräuterfrühstück inklusive Kaffee und Tee. All dies macht den Vormittag zu einer perfekten Auszeit.

Samstag, 20.04.2024
09.00 – 13.30 Uhr
FBS Rheine | Vivianne Segger

- 📍 Gaststätte Gottesgabe, Salinenstraße 101, 48431 Rheine
- € 26,50 Euro zzgl. 5 Euro für die Lebensmittelumlage (diese bitte an die Kursleiterin vor Ort bezahlen)
- 📞 Anmeldung unter 05971 9882-0, info@fbs-rheine.de



Dem Frühling auf der Spur – ein achtsamer Spaziergang mit Qi Gong

Nachdem wir uns mit ein paar Qi Gong Übungen eingestimmt haben, begeben wir uns auf eine kleine Wanderung Richtung Canyon und zurück. Zwischendurch halten wir an, um die Natur zu genießen, im Kleinen wie im Großen. Geh-Meditation rundet das Erlebnis ab. Den Abschluss bilden nochmals Qi Gong Übungen.

Samstag, 20.04.2024
14.30 – 17.00 Uhr
Volkshochschule Lengerich (Westf.)

- 📍 Parkplatz Skulpturenpark, 49525 Lengerich
- € 17,50 Euro ermäßigt 13,50 Euro
- 📌 Bitte bequem und wettergerecht kleiden.
- Anmeldung unter 05481 93880, info@vhs-legerich.de oder unter www.vhs-legerich.de



Frisch auf den Tisch – Regionale Jahreszeitenküche

Obst und Gemüse aus Deutschland ist in großer Auswahl das ganze Jahr über erhältlich und sorgt für natürliche Abwechslung auf dem Speiseplan. Wir kochen bewusst mit dem, was bei uns wächst. Das spart lange Transportwege, denn: Regional ist erste Wahl.

Dienstag, 23.04.2024
18.00 – 21.45 Uhr
FBS Rheine | Almut Wensing

- 📍 FBS Rheine, Mühlenstraße 29, 48431 Rheine
- € 17,50 Euro zzgl. Lebensmittelumlage
- 📞 Anmeldung unter 05971 9882-0, info@fbs-rheine.de



Achtsamkeit im Wald

Gemeinsam tauchen wir in die Atmosphäre des Waldes hinein und spazieren achtsam durch den Wald. Wir lernen den Wald mit allen Sinnen wahrzunehmen, Abstand vom Alltagsstress zu nehmen und zu uns selbst zu finden. Auf unserer entspannenden Wanderung erkunden wir die Natur und lernen sie mit anderen Augen wahrzunehmen. Wir erfahren auch viel über das sogenannte „Waldbaden“ und die ätherischen Öle der Bäume, die Terpene. Diese stärken unser Immunsystem und wirken sich wohltuend auf unser Atemsystem aus. Ein Waldspaziergang kann helfen, den Blutdruck zu senken, den Puls zu beruhigen und den typischen Erkrankungen der heutigen Gesellschaft vorzubeugen.

Mittwoch, 24.04.2024
09.00 – 12.00 Uhr
Volkshochschule Lengerich (Westf.)

- 📍 kleine Kapelle, Parkplatz Skulpturenpark, 49525 Lengerich
- € 16 Euro
- 📌 Bitte wettergerecht kleiden und ein Sitzkissen mitbringen.
- Anmeldung unter 05481 93880, info@vhs-legerich.de oder unter www.vhs-legerich.de





Wald



Exkursion Vogelsprache

Es ist faszinierend, wie komplex die akustischen Botschaften sind, die Vögel miteinander austauschen. Wir hören den Vögeln zu und klären die Funktionen ihrer Rufe und Gesänge. Dabei lernt man Vogelarten und ihre Lebensweisen kennen. Für eine Pause sitzen wir bei einem Picknick zusammen – dazu sollte sich jede/r etwas Verpflegung mitbringen.

Mittwoch, 01.05.2024
14.00 – 18.00 Uhr
Draußenzeit e. V.

- 📍 Tipicamp Hembergen, Hembergener Str. 103, 48268 Greven
- € 35 Euro
- 📄 Anmeldung unter 02571 8798566, info@draussenzeit.de



Grüne Gefährten – Wildpflanzenwanderung

In den schönen Wäldern der Gimbrter Heide oder im Tipicamp in Hembergen gibt Jürgen Silbach eine Einführung in die heimische Flora. In praktischen Übungen lernen wir verschiedene Wege kennen, sich den Pflanzen zu nähern. Besonderes Augenmerk legen wir auf die vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten, die uns die Pflanzen anbieten. Die Termine können einzeln oder im Paket gebucht werden. Bei jeder Wanderung werden neue Pflanzen behandelt.

Samstag, 06.05.2024
10.00 – 14.00 Uhr
Draußenzeit e. V.

- 📍 Tipicamp Hembergen, Hembergener Str. 103, 48268 Greven
- € 35 Euro
- 📄 Anmeldung unter 02571 8798566, info@draussenzeit.de



Vater-Kind-Wildniswochenende Himmelfahrt

Outdoor-Abenteuer für Väter und ihre Kinder ab 5 Jahren. Die Kommunikation zwischen Männern und ihren Kindern folgt eigenen Strukturen und Regeln. An diesem Wochenende nehmen wir uns Zeit dafür, stärken unsere Bande und schaffen Erlebnisse, die verbinden. Wir verbringen das Wochenende draußen auf einem schönen naturnahen Gelände umgeben von Wald und Wiesen. Übernachtet wird im eigenen Zelt, im Tipi oder in Gruppenzelten. Die Tage strukturieren sich durch die Erfordernisse des Camplebens: Gemeinsamer Tagesbeginn und Abschluss, Wasser holen, Brennholz bereiten, Kochen, Mahlzeiten zubereiten... Zwischen durch ist viel Gelegenheit, sich mit dem Draußenleben zu beschäftigen und mit Spiel und Spaß viele nützliche und spannende Dinge zu erfahren. Die konkreten thematischen Inhalte variieren von Camp zu Camp, haben aber alle das Draußenleben und die Rückverbindung zur Natur im Fokus.

Donnerstag, 09.05.2024 | 16.00 Uhr bis Sonntag, 12.05.2024 | 15.00 Uhr
Draußenzeit e. V.

- 📍 Tipicamp Hembergen, Hembergener Str. 103, 48268 Greven
- € 205 Euro Erwachsene
105 Euro Kinder ab 5 Jahren
150 Euro ermäßigt Erwachsene
80 Euro ermäßigt Kinder ab 5 Jahre
jeweils inkl. Unterkunft und Verpflegung
- 📄 Anmeldung unter 02571 8798566, info@draussenzeit.de



Kräuterwanderung

Im frühen Sommer hält die Natur ein umfangreiches Angebot an wilden Kräutern für uns bereit. Auf unserem gemeinsamen Streifzug durch die Natur erkunden wir, welche genießbar sind und wie sie sich für eine gesunde Ernährung nutzen lassen. Der frische aufkeimende Sommer lädt dazu ein, manche geschmackliche Überraschung zu entdecken und in unseren Speiseplan einzubeziehen. Tipps und Tricks zur Verwertung und Haltbarmachung zeigen, wie wir dieses Angebot der noch jungen Natur über den Sommer nutzen können.

Bitte passen Sie Ihre Kleidung und Ihr Schuhwerk der Witterung an. Sie sollten „gut zu Fuß“ unterwegs sein.

Samstag, 11.05.2024
09.00 – 12.00 Uhr

- 📍 Wanderpaltz am Hermannsweg an der Bergstraße, 49525 Lengerich
- € 16 Euro
- 📞 Anmeldung unter 05481 93880, info@vhs-legerich.de oder unter www.vhs-legerich.de

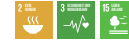


Schmetterlinge

Aktion für kleine und große Naturforscher ab 8 Jahren. Die Kinder erforschen die Welt der Falter. Sie setzen sich mit den Ansprüchen der Schmetterlinge an ihren Lebensraum auseinander und sie erfahren, was sie aktiv zum Schutz der Tiere beitragen können.

Mittwoch, 22.05.2024
17.00 – 18.30 Uhr
NABU Steinfurt

- 📍 NABU-Lehmdorf, Ostendorf 10, 48565 Steinfurt
- € kostenfrei
- 📞 Anmeldung unter nabu-zentrum@nabu-kv-steinfurt.de



Heilpflanzenwanderung „Heilsames aus Wald und Wiese“

Im Monat Mai stehen uns eine große Auswahl an Heilpflanzen zur Verfügung. Am Wegesrand finden wir Schafgarbe, Holunderblüten, Mädesüß, Weißdorn, die Linde und viele weitere Heilpflanzen. Diese haben im Monat Mai einen hohen Gehalt von heilenden Inhaltsstoffen. Sie wirken vor allem entzündungshemmend, wundheilungsfördernd und stärkend. Auch kulinarisch finden sie immer mehr an Beliebtheit. Erfahren sie auf dieser Heilpflanzenwanderung Wissenswertes über die Heilkraft der vorhandenen Heilpflanzen und praktische Informationen, als Delikatesse oder in der Hausapotheke. In der Praxiseinheit stellen wir ein kühlendes Gel gegen Mückenstiche und Juckreiz. Mit Teemischungen zum Thema, Brotaufstrichen und selbstgebackenem Brot lassen wir den Nachmittag ausklingen.

Freitag, 24.05.2024
15.00 – 18.00 Uhr
Arbeitsgemeinschaft für Naturschutz Tecklenburger Land e. V.

- 📍 ANTL – Tecklenburg
 - € 13 Euro zzgl. 12 Euro für Material und Verzehr (diese bitte an die Kursleiterin vor Ort bezahlen)
 - 📞 Bitte eine Salbendose mitbringen und wettergerecht kleiden.
- Die Wanderung hat eine Länge von 3 Kilometern.
- Anmeldung unter umweltbildung@antl-ev.de



Grüne Gefährten – Wildpflanzenwanderung

In den schönen Wäldern der Gimbter Heide oder im Tipicamp in Hembergen gibt Jürgen Silbach eine Einführung in die heimische Flora. In praktischen Übungen lernen wir verschiedene Wege kennen, sich den Pflanzen zu nähern. Besonderes Augenmerk legen wir auf die vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten, die uns die Pflanzen anbieten. Die Termine können einzeln oder im Paket gebucht werden. Bei jeder Wanderung werden neue Pflanzen behandelt.

Samstag, 03.06.2024
10.00 – 14.00 Uhr
Draußenzeit e. V.

- 📍 Kiebitzheide, Gimbte
- € 35 Euro
- 📞 Anmeldung unter 02571 8798566, info@draussenzeit.de

Juni



Genussvolle Sommerkräuter – die uns im wahrsten Sinne zu Füßen liegen

Wildkräuter wie Spitzwegerich, Rotklee, Thymian und Co sind wertvolle Energie und Nährstofflieferanten und erleben derzeit eine Renaissance in der Küche. Die Vielfalt an bunten Salaten, Gemüsesorten und frischen Kräutern ist besonders im Sommer überwältigend. Mit etwas Fantasie lassen sich daraus köstliche und erfrischende Gerichte zaubern. Essbare Blüten sind dabei der Hingucker für jede Gartenparty. Gemeinsam wird ein kunterbuntes Menü zubereitet und in gemütlicher Runde verzehrt.

**Donnerstag, 06.06.2024
18.30 – 21.30 Uhr
FBS Steinfurt**

- 📍 FBS Steinfurt, Schulstraße 3, 48565 Steinfurt, Raum 3
- € 14,50 Euro zzgl. Lebensmittelumlage
- 📄 Anmeldung unter 02552 9355-0, info@fbs-steinfurt.de



Trekkingtour mit Alpaka und Lama – ein Angebot für Eltern und Kinder im Alter von 10 bis 13 Jahren

Heute geht es an die frische Luft und es erwartet uns ein ganz besonderer Spaziergang durch die Natur: Es begleiten uns Lamas und Alpakas, die wir selbst im Eltern-Kind-Gespann führen werden. Dass wir Lamas und Alpakas hier begegnen können, ist gar nicht so typisch: Die Tiere kommen ursprünglich aus Südamerika. Aber zum Glück fühlen sich die Tiere auch bei uns zu Hause wohl. Gemeinsam mit den Tieren laufen wir auf Rad- und Wanderwegen durch die Dorfbauernschaft von Lienen und Umgebung am Fuß des Teuroburger Waldes. Auf der Wanderung erfahren wir viel Spannendes zu den Tieren, ihrer Herkunft, Haltung und ihrer hochwertigen Wolle. Wusstet ihr zum Beispiel, dass Lamas und Alpakas zur Familie der Kamele gehören? Zudem können wir ein wenig entspannen, denn die Tiere strahlen von sich aus eine ganz angenehme Ruhe aus. Das Angebot richtet sich an Eltern und Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren. Eine Teilnahme ist nur in Begleitung eines Elternteils möglich. Startpunkt ist an der Tierwiese. Bitte beachtet, dass vor Ort kein WC verfügbar ist. Die Tiere werden auf der Wanderung geführt, nicht geritten! Bitte denkt an festes Schuhwerk und Wetter angepasste Kleidung. Bringt gerne ein Getränk und einen kleinen Snack für euch (nicht für die Tiere) mit.

**Freitag, 07.06.2024
09.00 – 12.00 Uhr
Volkshochschule Lengerich (Westf.)**

- 📍 Alpakas am Teuto, 49536 Lienen
- € 19 Euro Erwachsene
14 Euro Kinder
- 📄 Anmeldung unter 05481 93880, info@vhs-legerich.de oder unter www.vhs-legerich.de



Vegetarische durch das Jahr – Sommer

Der Sommer bietet uns einen reich gedeckten Tisch. Kochen und genießen sie in geselliger Runde ein leckeres vegetarisches Sommermenü.

**Donnerstag, 13.06.2024
18.30 – 21.30 Uhr
FBS Steinfurt**

- 📍 FBS Steinfurt, Schulstraße 3, 48565 Steinfurt, Raum 3
- € 14,50 Euro zzgl. Lebensmittelumlage
- 📄 Anmeldung unter 02552 9355-0, info@fbs-steinfurt.de





© Yakobchuk Olena/stock.adobe.com

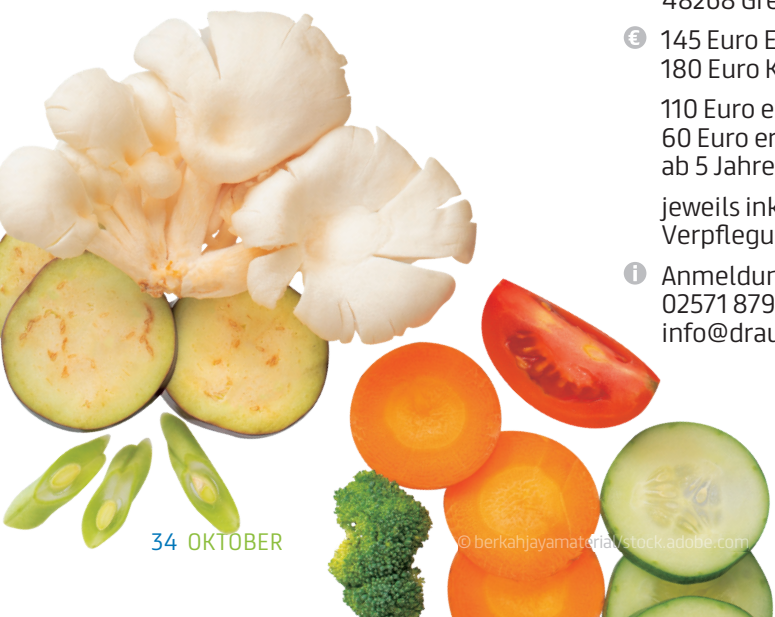


Mutter-Kind-Wildnis-Wochenende

Für Mütter mit ihren Kindern (ab 5 Jahren) Ob alleinerziehend oder nicht – der Alltag mit Kindern wird oft von organisatorischen Notwendigkeiten dominiert. An diesem Wochenende werden wir die Mühen des Alltags stoppen und Raum geben für Qualitätszeit und Beziehung miteinander. Wir sind das ganze lange Wochenende draußen, Kochen über dem Feuer, genießen die Natur und tanken auf. Tagsüber gibt es wildnispädagogische Workshops für Mutter und Kind, viel Zeit um den Wald zu erkunden für die Kinder und Gelegenheit zu Austausch, Inspiration und Reflexion für die Mütter. Übernachtet wird in Zelten oder Tipis.

**Freitag, 14.06.2024 | 16.00 Uhr bis
Sonntag, 16.06.2024 | 15.00 Uhr
Draußenzeit e. V.**

- 📍 Tipicamp Hembergen, Hembergener Str. 103, 48268 Greven
- € 145 Euro Erwachsene
180 Euro Kinder ab 5 Jahren
110 Euro ermäßigt Erwachsene
60 Euro ermäßigt Kinder ab 5 Jahre
- jeweils inkl. Unterkunft und Verpflegung
- 📞 Anmeldung unter 02571 8798566, info@draussenzeit.de

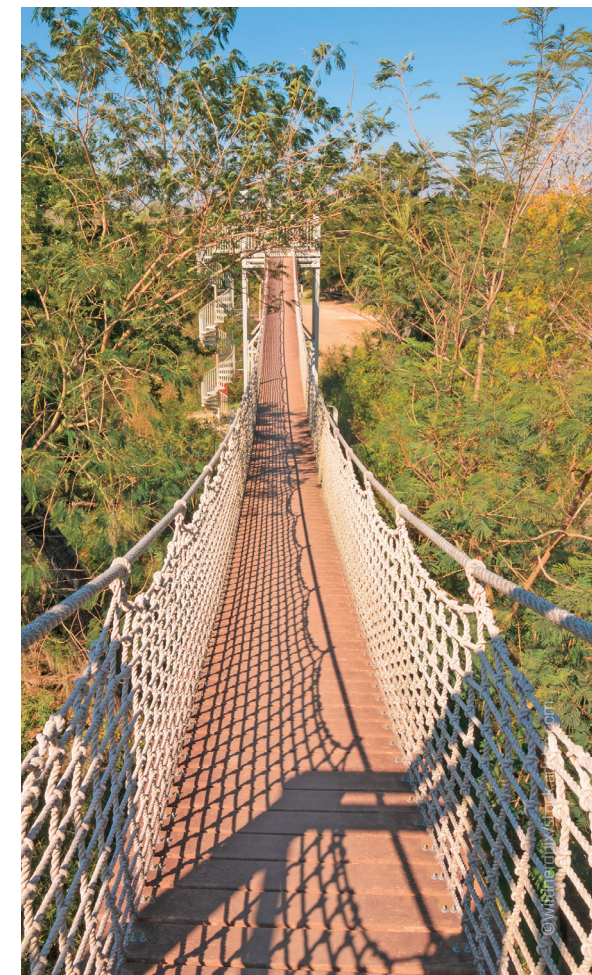


Familienausflug zum Baumwipfelpfad Bad Iburg und Kunstworkshop im Wald – ein Nachmittag für Großeltern und Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren

Auf diesem Ausflug erleben wir den Wald in luftiger Höhe aus einem völlig neuen Blickwinkel und werden dabei auch ganz kreativ! Zu Beginn suchen wir uns ein schönes, friedliches Plätzchen im Wald und erleben mit dem Kunstpädagogen Herrn Lesemann kleine Kunst im großen Wald. Ausgestattet mit Stift, Papier und Farbe halten wir die Fülle an schönen, bemerkenswerten Dingen, die uns im Wald begegnen werden, fest. So können wir unsere Erlebnisse mit einem kleinen, selbst erstellten Kunstwerk, ganz ohne Foto, mit nach Hause nehmen. Anschließend begeben wir uns in sichere Höhe auf den Baumwipfelpfad Bad Iburg. In über 30 Metern Höhe, auf fast 600 Metern Lauflänge eröffnen sich uns bei einem Spaziergang spannende Ausblicke auf den Waldkurpark und das Iburger Schloss. An 30 interaktiven Erlebnis- und Lernstationen erhalten wir interessant verpacktes Wissen und informative Einblicke zu Flora, Fauna, Geologie und Erdgeschichte des Teutoburger Waldes. Wer beispielsweise noch nicht wusste, dass die Baumarten im Waldkurpark allein durch ihren Höhlenreichtum Lebensraum für fünf verschiedene Fledermausarten bieten, erfährt es hier. Kommt mit auf einen spannenden Ausflug mitten in der Natur!

**Samstag, 15.06.2024
13.00 – ca. 17.15 Uhr
Volkshochschule Lengerich (Westf.)**

- 📍 Bushaltestelle Kath. Kirche, 49525 Lengerich
- € 15 Euro Erwachsene
10 Euro Kinder
inkl. Busfahrt und Workshop
- 📞 Anmeldung unter 05481 93880, info@vhs-legerich.de oder unter www.vhs-legerich.de



© Wilsahe/istock.com



ANTL-Heilpflanzenwanderung in Gravenhorst „Natur tut gut“

Einflüsse von Bäumen, Heilpflanzen, Tieren, Ökosystemen wirken sich positiv auf unsere Gesundheit aus. Unser Immunsystem ist belastbarer, Blutdruck und Herzrhythmus regulieren sich, die Konzentration und Stimmung werden deutlich besser.

Nach einem anstrengenden Tag wirkt ein Waldspaziergang entspannend und regenerierend.

Nach dem Motto „Natur tut gut“, machen wir eine Wanderung im Riesenbecker Berg. Wir lernen das Geheimnis der Bäume und deren Heilkraft (kein Waldbaden), die vorhandenen Heilpflanzen, die in diesem Monat im Wald vorkommen, kennen.

**Samstag, 15.06.2024
ab 14.00 Uhr (3 – 4 Stunden)
Arbeitsgemeinschaft für Naturschutz Tecklenburger Land e. V.**

- 📍 Kunsthaus Kloster Gravenhorst
- € 8 Euro
zzgl. 2 Euro für Skript und Getränke (diese bitte an die Kursleiterin vor Ort bezahlen)
- 📄 Bitte wettergerecht kleiden.
Die Wanderung hat eine Länge von 5 – 6 Kilometern und einen leichten Schwierigkeitsgrad.
Für Verpflegung unterwegs bitte selbst versorgen,
Anmeldung unter umweltbildung@antl-ev.de



Kräuterwanderung

Im frühen Sommer hält die Natur ein umfangreiches Angebot an wilden Kräutern für uns bereit. Auf unserem gemeinsamen Streifzug durch die Natur erkunden wir, welche genießbar sind und wie sie sich für eine gesunde Ernährung nutzen lassen. Der frische aufkeimende Sommer lädt dazu ein, manche geschmackliche Überraschung zu entdecken und in unseren Speiseplan einzubeziehen. Tipps und Tricks zur Verwertung und Haltbarmachung zeigen, wie wir dieses Angebot der noch jungen Natur über den Sommer nutzen können.

Bitte passen Sie Ihre Kleidung und Ihr Schuhwerk der Witterung an. Sie sollten „gut zu Fuß“ unterwegs sein.

**Samstag, 15.06.2024
09.00 – 12.00 Uhr**

- 📍 Sloopsteine, 49492 Westerkappeln
- € 16 Euro
- 📄 Anmeldung unter 05481 93880, info@vhs-legerich.de oder unter www.vhs-legerich.de



Heilpflanzenworkshop – die Zeit der Kräuternernte

Heilpflanzen gehören zu den ältesten natürlichen Heilmitteln und bereichern jede Hausapotheke.

Am 25. Juni ist Johannistag, das ist der „Tag der Heilkräfte“. Es beginnt die Kräuternernte, da viele Heilpflanzen ab diesem Zeitpunkt ihren höchsten Gehalt an Inhaltsstoffen enthalten. Erfahren Sie Wissenswertes über Heilpflanzen – Gartenkräuter unserer Region, deren Inhaltsstoffen und Anwendungsmöglichkeiten.

Ein Heilpflanzenworkshop, wo aus Heilpflanzen Heilmittel hergestellt werden. Was muss man bei der Ernte und Trocknen beachten muss und wie

Ölauszüge, Tinkturen und Salben hergestellt werden.

In der Praxiseinheit stellen wir einen Balsam her.

**Freitag, 21.06.2024
15.00 – 18.00 Uhr
Arbeitsgemeinschaft für Naturschutz Tecklenburger Land e. V.**

- 📍 ANTL – Tecklenburg
- € 13 Euro
zzgl. 13 Euro für Material und Verzehr (diese bitte an die Kursleiterin vor Ort bezahlen)
- 📄 Bitte eine Salbendose mitbringen.
Anmeldung unter umweltbildung@antl-ev.de



Fledermäuse

Aktion für kleine und große Naturforscher ab 8 Jahren. Die Kinder lernen spielerisch die Ökologie der Fledermäuse kennen. Sie erfahren, dass die Fledermäuse unter Naturschutz stehen und wie sie sich für deren Schutz einsetzen können.

**Mittwoch, 19.06.2024
17.00 – 18.30 Uhr
NABU Steinfurt**

- 📍 NABU-Lehmdorf, Ostendorf 10, 48565 Steinfurt
- € kostenfrei
- 📄 Anmeldung unter nabu-zentrum@nabu-kv-steinfurt.de



Naturkosmetik selbstgemacht – ohne Chemie in den Sommer

Nur Sie bestimmen, was an Ihre Haut darf! Selbstgemacht ist eben besser - Naturkosmetik für Sie und Ihre Familie: Kennen Sie die Wirkung von Gänseblümchen? Wissen Sie, dass Vogelmilch gut für die Haut ist? In kleiner Gruppe bereiten wir uns auf den Sommer vor und rühren unsere Kosmetik selbst. Wir stellen ein Mücken-/Zecken-Abwehr Spray her, mischen einen Balsam, falls das Sonnenbad doch einmal zu lange war und zum Verwöhnen gibt es den ultimativen Frischekick: ein Bodysplash bringt Abkühlung für Gesicht und Körper. Alle Rezepte werden individuell auf Sie und Ihre Haut abgestimmt und vieles davon haben Sie in Garten oder Küche! Bitte bringen Sie ein kleines Schraubdeckelglas mit. Die Materialkosten betragen 8,- EUR und sind in der Kursgebühr enthalten.

**Freitag, 28.06.2024
16.00 – 18.00 Uhr
Volkshochschule Lengerich (Westf.)**

- 📍 Gesamtschule Lengerich/Tecklenburg, Bahnhofstraße 114, 49525 Lengerich
- 💰 22,50 Euro
19 Euro ermäßigt
- 📄 Anmeldung unter 05481 93880, info@vhs-legerich.de oder unter www.vhs-legerich.de



Gemeinsam Umweltschutz gestalten – Umweltmanagement in der LWL-Klinik Lengerich

Vor zwölf Jahren hat die LWL-Klinik Lengerich das EMAS*-Umweltmanagementsystem eingeführt (EMAS = Eco Management and Audit Scheme). Das ist eine echte Erfolgsgeschichte, die beweist, dass Ökonomie und Ökologie gerade im Krankenhaus unbedingt zusammengehören. Die LWL-Klinik Lengerich hat sich mit ihrem Engagement für Umwelt- und Klimaschutz sowie Nachhaltigkeit in allen Krankenhausbereichen einen Bekanntheitsgrad in ganz Deutschland erarbeitet. Im November 2023 wurde die aktuelle Umwelterklärung sogar



mit dem Umweltmanagement-Preis 2023 in Berlin ausgezeichnet. Die Umweltmanagementbeauftragte freut sich darauf, Ihnen bei einem Rundgang einzelne Maßnahmen aus der Umwelterklärung vorzustellen. Sie werden erstaunt sein, wie viele verschiedene Maßnahmen im gesamten Krankenhausbereich schon umgesetzt worden sind. Sogar für Ihren Geschmackssinn ist etwas dabei, lassen Sie sich überraschen. Es gibt auch Umwelttipps, die im privaten Bereich gut umgesetzt werden können. Eine Anmeldung ist erforderlich. Der Treffpunkt an der LWL-Klinik wird noch bekannt gegeben.

**Samstag, 29.06.2024
10.00 – 12.30 Uhr
Volkshochschule Lengerich (Westf.)**

- 📍 Volkshochschule Lengerich (Westf.), Bahnhofstraße 106, 49525 Lengerich
- 💰 kostenfrei
- 📄 Anmeldung unter 05481 93880, info@vhs-legerich.de oder unter www.vhs-legerich.de



Juli



Teestunden in Brigittes Garten – Natürlich gesund mit der Heilkraft der Gartenkräuter

Welche Heilpflanzen – Gartenkräuter gedeihen in unseren Gärten am besten, was muss ich beim Anbau von Gartenkräuter beachten? Welche Inhaltsstoffe und Wirkungen haben unsere Gartenkräuter und wie lassen sie sich zu einem Heilmittel verarbeiten?

Während dieser Teestunden stelle ich Heilpflanzen in meinem Garten vor. Welche fühlen unter unseren Boden- und klimatischen Verhältnisse wohl und welche nicht. Erfahren sie Wissenswertes über die Pflege und Anwendung bis zum Heilmittel über unsere Gartenkräuter.

Nicht nur optisch sind sie ein Genuss auch kulinarisch und als Heilteemischung vielseitig anwendbar. Nach einer Vorstellung meiner Gartenkräuter kreieren wir div. Heilteemischungen aus frischen Kräutern und wir destillieren eines der Gartenkräuter zu einem Hydrolat.



© Surapho/stock.adobe.com

Mittwoch, 17.07.2024 ab 18.30 Uhr (ca. 2,5 – 3 Stunden) Brigitte Schürkamp

- 📍 Lehrer-Lämpel-Weg 23, 49479 Ibbenbüren
 - € 25 Euro inkl. Kursgebühr, Skript, Hydrolat, Getränke und kleiner Imbiss
 - 📄 Bitte ein 100ml großes Schraubglas oder -flasche mitbringen.
- Anmeldung unter
05451 88078,
brigitte.schuerkamp@gmx.de
Anmeldeschluss: 10.07.2024



© soslukip/stock.adobe.com

regelmäßige Veranstaltungen



Gartentreff im Regenbogenland

Du hast Spaß an Garten und Gemeinschaft? Dann mach mit!

Wir treffen uns regelmäßig im Regenbogenland. Dort gärtnern und ernten wir gemeinsam auf auf einer ca. 12mx12m großen Gartenfläche.

Neben dem Gartenbereich bietet das Regenbogenland auch viel Platz zum Spielen und Verweilen für die ganze Familie.

Wenn du dich gerne informieren oder mitmachen möchtest, dann schau mal bei einem der nächsten Termine des Gartentreffs vorbei oder ruf im Kinderbüro der WeSpE e.V. in Westerkappeln an:
Tel. 05404-919627.

jeden Mittwoch ab 16.00 Uhr



BNE-Regionalzentrum Kreis Steinfurt

Das BNE-Regionalzentrum Kreis Steinfurt ist eine Koordinierungsstelle zur Vernetzung der Akteure der Umweltbildung und Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE).

Ziel ist es ein flächendeckendes BNE-/Umweltbildungsangebot entlang der gesamten Bildungskette in der Bildungslandschaft des Kreises Steinfurt zu schaffen.

Projektpartner



gefördert von

Ministerium für Umwelt, Naturschutz und Verkehr des Landes Nordrhein-Westfalen





Dabei sein?

Einsendeschluss von
Veranstaltungen für den
nächsten Umweltkompass
ist der 25.05.2024

Einsendung und weitere
Informationen erhalten Sie
per E-Mail unter

BNE-Regionalzentrum@
kreis-steinfurt.de

Download

Informationen zum Programm
und die Broschüre im PDF-Format
finden Sie unter

[www.kreis-steinfurt.de/
BNE-Regionalzentrum](http://www.kreis-steinfurt.de/BNE-Regionalzentrum)



Herausgeber

Kreis Steinfurt | Der Landrat
Amt für Klimaschutz und
Nachhaltigkeit
Tecklenburger Str. 10
48565 Steinfurt
Tel. 02551 69-0
www.kreis-steinfurt.de

Wilhelm Hiemstra /
Dagmar Fischer-Möltgen
BNE-Regionalzentrum
Tel. 02551 69-2129
wilhelm.hiemstra@kreis-steinfurt.de

www.kreis-steinfurt.de/
BNE-Regionalzentrum

Stand: Dezember 2023

Ministerium für Umwelt,
Naturschutz und Verkehr
des Landes Nordrhein-Westfalen



Alle Angaben sind ohne Gewähr und basieren auf Informationen, welche uns vom Anbieter zur Verfügung gestellt wurden.

Wir übernehmen keine Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität.