



Die vhs im Zehnthof, Rödermark (Ober-Roden)



Unser Team für Rödermark



Energie trifft Konsum: Upcycling - Neues aus alten Stoffen - Kreativkurs

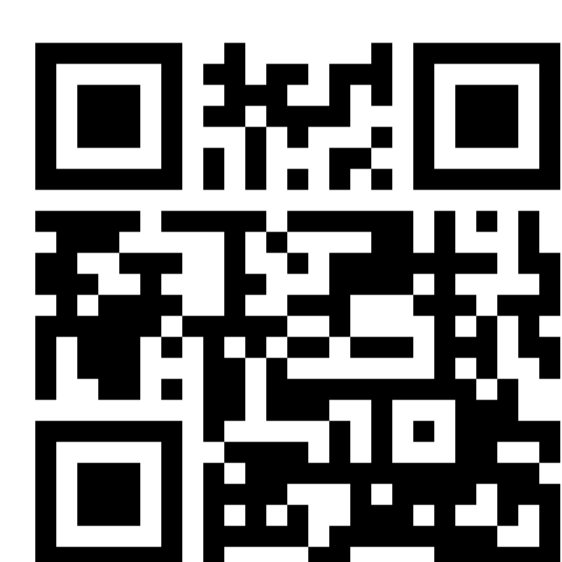
Verwandeln wir gebrauchte Jeans in alle Arten von Taschen, Rucksäcken oder Mäppchen, das Lieblings-T-Shirt in einen Kissenbezug, die Woldecke der Oma in eine Jacke - der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Mit Upcycling erhalten die Dinge ein zweites Leben und gleichzeitig sorgen die Teilnehmenden dafür, dass sich der Materialkreislauf energiesparend schließt. Denn Wegwerfmode belastet Umwelt und Klima!

Am ersten Abend sichten wir die mitgebrachten Schätze, entscheiden uns für ein Projekt und legen fest, welche Zutaten (Verschlüsse, Gurte etc.) noch besorgt werden müssen. Voraussetzung für den Kurs: Spaß am Gestalten!



Energie trifft Ernährung: Vegane Ernährung - gesund und umweltschonend

Der Energie- und Ressourcenverbrauch bei der Produktion pflanzlicher Lebensmittel ist deutlich umweltschonender als bei der Herstellung von Tierprodukten. Aber schmeckt das? Und ob! In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie sich lecker vegan ernähren. Danach kennen Sie viele Tipps zu rein pflanzlichen Nahrungsmitteln. Sie wissen, wie Sie notwendige Nährstoffe durch eine vegane Ernährung optimal aufnehmen können. Außerdem, wie einfach es ist, alltagstaugliche, leckere und gesunde Gerichte zuzubereiten.



vhs Rödermark
Dieburger Str. 9-11
63322 Rödermark (Ober-Roden)
06074 922700
vhs@kreis-offenbach.de
www.vhs-roedermark.de

