



# Pressedienst

19. Februar 2018

83/2018 Frauenkulturtage 2018

**VHS-Workshop „Selbst ist die Frau! Kleine  
Reparaturen im Haushalt“**

84/2018 **Mexikanisch kochen mit der VHS**





19. Februar 2018

83/2018

Frauenkulturtage 2018

## **VHS-Workshop „Selbst ist die Frau! Kleine Reparaturen im Haushalt“**

Handfest werden die Frauenkulturtage am Samstag, 10. März. Von 10.00 bis 16.00 Uhr bietet die Volkshochschule in ihrem Berufsbildungszentrum (BBZ), Westheide 63, den Reparatur-Workshop „Selbst ist die Frau“ an.

Frauen, die denken, sie seien handwerklich nicht sonderlich begabt, können sich in diesem Workshop vom Gegenteil überzeugen lassen und lernen, wie sie viele kleine Reparaturen im Haus ohne fremde Hilfe erledigen können. Am Ende des Tages wissen sie genau, was zu tun ist, wenn der Wasserhahn tropft, der Siphon verstopft ist, Bilder und Spiegel aufzuhängen oder Kratzer in Möbeln auszubessern sind, Silikonfugen erneuert werden müssen oder Fenster und Türen undicht sind oder nicht mehr richtig schließen und mit welchen Werkzeugen und Maschinen sie welche Reparatur erledigen können. In entspannter Atmosphäre verlieren die Teilnehmerinnen gemeinsam die Scheu davor, solche Reparaturen selbst in die Hand zu nehmen.

Die Kursgebühr beträgt 26 EUR. Anmeldung bei der VHS, Widumer Straße 26, Tel. 02305 / 54884-10, E-Mail [vhs@castrop-rauxel.de](mailto:vhs@castrop-rauxel.de)

Das komplette der Programm der Frauenkulturtage vom 9. bis 18. März liegt an vielen Stellen im Stadtgebiet aus und steht auf der städtischen Internetseite [www.castrop-rauxel.de](http://www.castrop-rauxel.de) als Download bereit.





19. Februar 2018

84/2018

## **Mexikanisch kochen mit der VHS**

Immer mehr Menschen lassen sich von der mexikanischen Küche begeistern. Wer nicht nur gerne mexikanisch ist, sondern auch lernen möchte, mexikanisch zu kochen, ist genau richtig im VHS-Kochkurs am Montagabend, 12. März, um 18.00 Uhr in der großen Küche des Berufsbildungszentrums (BBZ), Westheide 63.

Gemeinsam bereiten die Teilnehmer Tacos, Chili, Wraps und andere mexikanische Gerichte mit typischen Gewürze zu. Kombiniert mit Gemüse, Früchten, Fisch und Fleisch entsteht eine Vielfalt von fruchtig bis scharf.

Die Teilnahmegebühr beträgt 10 EUR, hinzu kommt eine Lebensmittelpauschale von 12 EUR. Anmeldung bei der VHS, Widumer Straße 26, Tel. 02305 / 54884-10, E-Mail [vhs@castrop-rauxel.de](mailto:vhs@castrop-rauxel.de)

