



JAHRESPROGRAMM

2023 – 2024

KURSE

ANLÄSSE

INFOS

www.landfrauenvechigen.ch

Liebe Leserin, lieber Leser

Seit vielen Jahren setzen sich die Landfrauen Vechigen ein, das ländliche Kulturgut zu pflegen und zu erhalten, verschiedene Organisationen zu unterstützen und die Erwachsenenbildung zu fördern.

Auch im letzten Jahr wurden unsere Kursangebote rege genutzt, was uns motiviert, weiterhin ein vielfältiges Programm zusammenzustellen.

Nehmen Sie sich etwas Zeit und blättern Sie durch unsere aktuelle Broschüre. Das Kursprogramm steht allen Interessierten (Frauen, Männern, Mitgliedern und Nichtmitgliedern) offen.

Brockenstube

Dank dem Erlös der Brockenstube, ist es uns möglich, verschiedene gemeinnützige Organisationen mit einer Spende zu unterstützen. Besuchen Sie unsere Brocki im Dorfzentrum und staunen Sie über das reichhaltige Angebot. Wir sind auf Sie als Kunde, wie auch Warenlieferant angewiesen. Für Fragen betreffend Räumungen und Warenspenden wenden Sie sich bitte direkt an das Team der Brockenstube. Weitere Angaben finden Sie auf Seite 28.

Vorstandsmitglieder und freiwillige Helferinnen

Das Vorstandsteam nimmt gerne Ihre Ideen für neue Kurse entgegen.

Wenn Sie sich vorstellen können, im Vorstand mitzuarbeiten oder an unseren Anlässen mitzuhelfen, melden Sie sich bei einem Vorstandsmitglied. Die Kontaktangaben finden Sie auf Seite 30 dieser Broschüre.

Online

Auf unserer Homepage www.landfrauenvechigen.ch haben wir alle aktuellen Informationen zu unseren Aktivitäten zusammengefasst. Sie können sich auch online zu den Kursen anmelden.

Wir freuen uns auf Sie!

Herzlichst

Das Vorstandsteam der Landfrauen Vechigen

AGB und Allgemeine Hinweise zum Kursbesuch

Legende	M = Mitglied Landfrauen Vechigen V = Nichtmitglied, wohnhaft in der Gemeinde Vechigen A = Auswärtiges Nichtmitglied
Anmeldung	telefonisch, schriftlich mit Talon, per E-Mail oder via Homepage Nach Ablauf der Anmeldefrist erhalten Sie eine definitive Bestätigung mit näheren Informationen.
Abmeldung	Bei Abmeldungen nach Anmeldeschluss wird das gesamte Kursgeld in Rechnung gestellt; ausser die angemeldete Person organisiert eine Ersatz-Teilnehmerin oder -Teilnehmer.
Haftung	Die Teilnehmenden haften in allen Fällen für sich selbst.

Übersicht der Kurse und Anlässe nach Datum

Thema	Bezeichnung	Seite
Kurse	Makramee	5
	Grundkurs Handlettering	6
	Kräuter Herbstkurs	7
	Sensibilisierungs-Vortrag «Demenz verstehen»	8
	Pilates	9
	Trendiges Stricken und Häkeln	10
	Individueller Schmuck aus Stoff bezogen	11
	Plotterkurs	12
	Wickelkurs	13
	Weihnachtswichtel	14
	Yoga	15
	Backen in der Reformbäckerei	16
	Die goldene Mitte, unser Beckenboden	17
	Haarstyling für Sie und Ihr Kind	18
	Silberringe giessen	19
	Tennis Schnupperkurs	20
Englischkurse	21	
Turnen – diverse Angebote für Jung bis Alt	22 / 23	
Anlässe	Jassen	24
	Kegelabend	24
	Frouezmorge	25
	Kino Worb	26
Informationen	Fahrbarer Holzbackofen	27
	Webstube	27
	Brockenstube	28
	Einladung nächste Hauptversammlung	29
	Vorstandsteam	30
	Kursanmeldung / Beitrittserklärung	31

Makramee

Makramee ist wieder voll im Trend.

In diesem Kurs lernen Sie die Basic-Knoten und können ein erstes Kunstwerk gleich knüpfen. Sie haben die Gelegenheit eine Blumenampel zu gestalten.

Datum	Samstag, 9. September 2023		
Zeit	8.30 – 12.00 Uhr		
Ort	Oberstufenschulhaus Boll, Bernstrasse 42, Boll		
Kursleitung	Samira Boujamil		
Kosten	M: CHF 49.00	V: CHF 56.00	A: CHF 63.00
Zusatzkosten	CHF 10.00 (Material)		
Anz. Teilnehmer	maximal 6 Personen		
Anmelden bei	Rahel Wasem		
	Mobil	079 366 68 36	
	E-Mail:	rahel.wasem@bluewin.ch	
Anmeldeschluss	Freitag, 25. August 2023		



Grundkurs Handlettering

Sie lernen in einer kleinen Gruppe die Techniken und Grundkenntnisse des Schönschreibens / Handletterings. Sie können sich kreativ austoben, sich von Ideen inspirieren lassen und einfach eine schöne Auszeit für sich geniessen.

Datum	Samstag, 16. September 2023
Zeit	11.00 – 14.00 Uhr
Ort	Oberstufenschulhaus Boll, Bernstrasse 42, Boll
Kursleitung	Rahel Mäder
Homepage	www.schreibmalwieder-online.com
Kosten	M: CHF 42.00 V: CHF 48.00 A: CHF 54.00
Zusatzkosten	Übungsmaterial: CHF 25.00 (Karten usw.)
Anz. Teilnehmer	mindestens 8 Personen / maximal 12 Personen
Anmelden bei	Katrin Balsiger
	Telefon: 031 832 41 22
	Mobil: 079 346 83 21
	E-Mail: kat.ha.balsiger@bluewin.ch
Anmeldeschluss	Freitag, 25. August 2023



Kräuter Herbstkurs

Auf einer einfachen Wanderung im und um den Wühlwald sammeln und bestimmen wir Kräuter und Wildfrüchte. Sie erhalten praktische Tipps und Ideen zur Herstellung von Heilmitteln und schmackhaften Gaumenfreuden. Unterwegs wird Ihnen ein Apero im Wald serviert und am Mittag verwöhnen Sie sich mit den selber mitgebrachten Köstlichkeiten aus dem Rucksack.

Datum	Samstag, 7. Oktober 2023		
Zeit	10.00 – 16.00 Uhr		
Ort	Sonnenrain 182, 3068 Utzigen		
Kursleitung	Franziska Bolliger		
Kosten	M: CHF 60.00	V: CHF 72.00	A: CHF 84.00
Zusatzkosten	CHF 20.00 Materialkosten		
Anz. Teilnehmer	mindestens 8 Personen		
Anmelden bei	Kathrin Jörg		
	Telefon:	031 791 00 71	
	Mobil:	076 516 16 49	
	E-Mail:	kathrinjoerg@hotmail.com	

Anmeldeschluss Montag, 18. September 2023

Besonderes oder Mitbringen Ausrüstung: feste Schuhe und Kleider dem Wetter entsprechend.

Stoffsäckli eignen sich gut zum Sammeln der Naturschätze.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.



Sensibilisierungs-Vortrag «Demenz verstehen»

Vergesslich oder beginnende Demenz? Woran erkennt man eine Demenz? Welche unterschiedlichen Formen gibt es? Wie sieht die Welt aus der Perspektive eines Demenzbetroffenen aus? Und wie können wir am besten die Begegnung gestalten? Diese und weitere Fragen werden praxisnah beantwortet und zur Diskussion eingeladen.

Datum	Donnerstag, 19. Oktober 2023
Zeit	18.30 Uhr
Ort	Wohn- und Pflegeheim Utzigen, grosser Saal
Kursleitung	Natalie Hamela, Alzheimer Bern
Homepage	www.alz.ch/be
Kosten	werden vom Landfrauenverein Vechigen und Wohn- und Pflegeheim Utzigen übernommen
Anmelden bei	Pia Pereira
	Mobil: 079 742 55 92
	E-Mail: pia.pereira@hotmail.com
Anmeldeschluss	Dienstag, 10. Oktober 2023



Pilates

Pilates ist ein System von Körperübungen, welches das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist herstellt. Diese Methode hat das Ziel Muskulatur, Gelenke und Beweglichkeit des Körpers zu stärken.

Egal wie alt Sie sind, Pilates wird auch Ihnen helfen: Korrektur der Körperhaltung, Verbesserung der Atemkapazität, Stärkung und Kontrolle der Muskulatur, Erhöhung der Flexibilität, Steigerung der Vitalität, Verminderung von Stress und Muskelschmerzen. Es sind Anfängerinnen oder Frauen mit Vorkenntnissen herzlich willkommen.

Datum	jeweils Mittwoch 18.10., 25.10., 1.11., 8.11., 15.11., 22.11., 29.11. 2023
Zeit	17.45 – 18.45 Uhr
Ort	Oberstufenschulhaus Boll, Bernstrasse 42, Boll
Kursleitung	Rhavina Schertenleib
Homepage	www.danca.ch
Kosten	M: CHF 105.00 V: CHF 119.00 A: CHF 126.00
Anz. Teilnehmer	Mindestens 6 Personen
Anmelden bei	Pia Pereira Mobil: 079 742 55 92 E-Mail: pia.pereira@hotmail.com
Anmeldeschluss	Freitag, 22. September 2023
Besonderes oder Mitbringen	Falls vorhanden Gymnastikmatte, bequeme Kleider anziehen



Trendiges Stricken und Häkeln

Der Kurs ist für alle Frauen gedacht, die gerne neue und trendige Ideen zum Stricken oder Häkeln kennenlernen möchten. Eventuell liegt eine angefangene Strickarbeit zu Hause und Sie brauchen neue Motivation und kompetente Hilfe beim Fertigstellen? Vielleicht haben Sie schon lange eine tolle Idee und Sie wären froh um einige Tipps bei der Umsetzung. Oder möchten Sie einfach an 6 Abenden während der Wintermonate in gemütlicher Runde zusammen stricken? Wir tauschen auch alte und neue Strickmuster aus.

Sie sind herzlich willkommen.

Datum	7x jeweils am Dienstag, 24. Oktober / 28. November 2023 23. Januar / 20. Februar / 5. März / 26. März / 2. April 2024		
Zeit	13.45 – 16.00 Uhr		
Ort	Oele 132c, Utzigen (Schmutz K. + P.)		
Kursleitung	Marlise Ehrat, Margrith Amrein		
Kosten	M: CHF 45.00	V: CHF 55.00	A: CHF 65.00
Zusatzkosten	keine		
Anz. Teilnehmer	7 Personen		
Anmelden bei	Margrith Amrein		
	Telefon:	031 839 55 82	
	Mobil:	077 414 39 36	
	E-Mail:	margrith-amrein@sunrise.ch	
Anmeldeschluss	Montag, 6. Oktober 2023		



Individueller Schmuck aus Stoff bezogen

Stoff wählen, die Presse vorbereiten und drücken! Klack! Das Rückteil klemmt den Stoff fest in den Rohling. Jetzt den Knopf wie den Eiswürfel aus der Form drücken. Da liegt er und lässt dich staunen wie ein kleines Kind, welches das erste Mal einen Elefanten sieht.

Unter der fachkundigen Anleitung von Chrigi Bucher stellen wir individuellen Schmuck her.

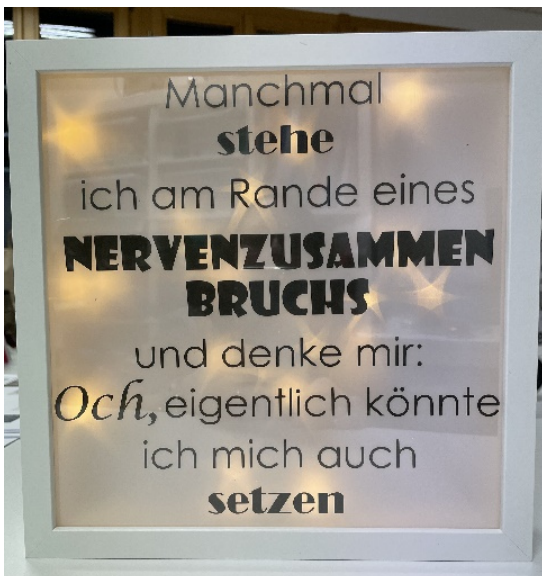
Datum	Samstag, 28. Oktober 2023
Zeit	9.00 – ca. 12.00 Uhr
Ort	Oberstufenschulhaus, Bernstrasse 42, Boll
Kursleitung	Chrigi Bucher, Langnau
Homepage	www.stina.today
Kosten	M: CHF 25.00 V: CHF 35.00 A: CHF 45.00
Zusatzkosten	Materialkosten für die hergestellten, gelungenen Stücke
Anz. Teilnehmer	maximal 10 Personen
Anmelden bei	Daniela Schmutz
	Telefon: 031 701 06 21
	Mobile: 079 248 32 47
	E-Mail: daniela.schmutz@gmx.ch
Anmeldeschluss	Samstag, 7. Oktober 2023



Plotterkurs

Sie lernen die Grundlagen der Software kennen und bearbeiten Texte und Sprüche. Danach plotten wir sie aus und gestalten einen leuchtenden Bilderrahmen. Nach diesem Kurs können Sie mit der Software selbst Sprüche kreieren und gestalten.

Datum	Mittwoch, 8. November 2023		
Zeit	19.00 – 22.00 Uhr		
Ort	werkraum2, Dorfplatz 2, 3114 Wichtrach		
Kursleitung	Sonja Brönnimann		
Kosten	M: CHF 80.00	V: CHF 90.00	A: CHF 100.00
Zusatzkosten	keine		
Anz. Teilnehmer	max. 6 Personen		
Anmelden bei	Silvia Jau		
	Mobil:	079 768 11 76	
	E-Mail:	silvia.geissbuehler@gmx.ch	
Anmeldeschluss	Sonntag, 15. Oktober 2023		



Wickelkurs

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Wickelanwendungen kennen. Nebst einem theoretischen Teil wird auch praktisch geübt.

Datum	Dienstag, 14. November 2023
Zeit	19.00 – 21.30 Uhr
Ort	Oberstufenschulhaus Boll, Bernstrasse 42, Boll
Kursleitung	Sandra Breu
Homepage	www.heilpflanzenwerkstatt.ch
Kosten	M: CHF 35.00 V: CHF 40.00 A: CHF 45.00
Zusatzkosten	Materialkosten: Fr. 8.00 (Skript und Material für Wickel)
Anz. Teilnehmer	mindestens 8 Personen / maximal 12 Personen
Anmelden bei	Katrin Balsiger
	Telefon: 031 832 41 22
	Mobil: 079 346 83 21
	E-Mail: kat.ha.balsiger@bluewin.ch
Anmeldeschluss	Freitag, 27. Oktober 2023
Mitbringen	Frotteetücher, Schal oder Scarf und eine grosse Verbandsbinde



Weihnachtswichtel

Aus Grünzeug und Tannästen können individuelle Weihnachtswichtel hergestellt werden. Zwei kleinere Wichtel (ca. 50cm) oder ein grosser Wichtel (ca. 90cm) für den Garten oder vor das Haus sind in der Adventszeit eine bezaubernd schöne Dekoration.

Datum	Samstag, 25. November 2023		
Zeit	9.00 – 12.00 Uhr		
Ort	Sterchihubel 180, 3068 Utzigen		
Kursleitung	Franziska Wiedmer		
Kosten	M: CHF 33.00	V: CHF 35.00	A: CHF 40.00
Zusatzkosten	CHF 30.00 für Material		
Anz. Teilnehmer	maximum 8 Personen		
Anmelden bei	Martina Soltermann		
	Telefon:	031 832 00 64	
	Mobil:	079 282 21 08	
	E-Mail:	soltermann13@gmail.com	

Anmeldeschluss Montag, 6. November 2023

Besonderes oder Mitbringen Der Kurs findet in einer Scheune statt. Warme Kleidung und gutes Schuhwerk sind von Vorteil.

Mitbringen: Baumschere



Yoga

Möchten Sie mit Yoga Ihren Körper bewusster wahrnehmen, kräftigen und gesund halten? Ihren Geist entspannen und Ihre Konzentrationsfähigkeit und Gleichgewichtssinn steigern? Mit gezielten Übungen werden Sie gestärkt und Sie tanken neue Vitalität. An 4 Abenden erfahren Sie, was Yoga ist, lernen die verschiedenen Atemtechniken (Pranayama), Körperstellungen (Asanas) und die Tiefenentspannung (Savasana) kennen.

Es sind Anfängerinnen oder Frauen mit Vorkenntnissen herzlich willkommen.

Datum	4 x jeweils am Mittwochabend 10. Januar / 17. Januar / 24. Januar / 31. Januar 2024
Zeit	18.30 – 19.30 Uhr
Ort	Oberstufenschulhaus Boll, Bernstrasse 42, Boll
Kursleitung	Verena Zollinger, dipl. Yogalehrerin (krankenkassenanerkannt)
Homepage	www.yogabyyou.ch
Kosten	M: CHF 64.00 V: CHF 72.00 A: CHF 76.00
Zusatzkosten	Keine
Anz. Teilnehmer	mindestens 6 Personen
Anmelden bei	Kathrin Jörg Mobil: 076 516 16 49 E-Mail: kathrinjoerg@hotmail.com
Anmeldeschluss	Montag, 18. Dezember 2023
Besonderes oder Mitbringen	Falls vorhanden eigene Matte, bequeme Kleider und eine Decke für die Schlusspannung.



Backen in der Reformbäckerei

In diesem Kurs stellen Sie Ihren eigenen Brotteig her und erhalten viele Informationen und Tipps rund ums Brot backen.

Am Freitag bereiten Sie, unter erfahrener Leitung, verschiedene Teige eigener Brotkreationen vor und lassen diese über Nacht aufgehen (lange Triebführung).

Am Samstag «schaffen» Sie die Brote auf, backen diese im Holzofen und hören dazu viel Wissenswertes über das Backen mit verschiedenem Mehl und diversen Zutaten.

Datum	Freitag, 19. und Samstag, 20. Januar 2024		
Zeit	Freitag, 19.30 – 22.00 Uhr Samstag, 09.00 – 12.00 Uhr		
Ort	Reformbäckerei Vechigen		
Kursleitung	Patrik Hersberger		
Kosten	M: CHF 50.00	V: CHF 60.00	A: CHF 70.00
Zusatzkosten	CHF 5.00 für Material		
Anz. Teilnehmer	8 Personen		
Anmelden bei	Rahel Wasem		
	Mobil:	079 366 68 36	
	E-Mail:	rahel.wasem@bluewin.ch	
Anmeldeschluss	Samstag, 6. Januar 2024		



Die goldene Mitte, unser Beckenboden

Entdecken Sie Ihre Kraft und Ihre Lebensenergie, welche Sie aus Ihrer Mitte schöpfen können. Beckenboden-Arbeit fördert bewusst «das Frau sein», unsere Wahrnehmung, die Gesundheit und Lebenskraft. Beschwerden im Rücken, im Becken, in Sachen Ausscheidung und auch psychischer Natur hängen oft mit einer geschwächten Beckenbodenmuskulatur zusammen. Diese kann leicht wahrgenommen und trainiert werden.

Beckenbodenarbeit ist lustvoll. Machen Sie mit?

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, welche sich ungeachtet ihres Alters sanft und doch kraftvoll innerlich aufrichten und stärken möchten. Wir üben im Stehen, im Sitzen aber auch im Liegen auf der Matte.

Datum	6x jeweils am Mittwoch, 7. Februar / 14. Februar / 21. Februar / 6. März / 13. März und 20. März 2024
Zeit	19.00 – 20.00 Uhr
Ort	Oberstufenschulhaus Boll, Bernstrasse 42, Boll
Kursleitung	Franziska Bolliger, Hebamme und Beckenboden-Kursleiterin
Kosten	M: CHF 78.00 V: CHF 90.00 A: CHF 102.00
Zusatzkosten	keine
Anz. Teilnehmer	mindestens 6 Personen
Anmelden bei	Kathrin Jörg Telefon: 031 791 00 71 Mobil: 076 516 16 49 E-Mail: kathrinjoerg@hotmail.com
Anmeldeschluss	Donnerstag, 18. Januar 2024
Besonderes oder Mitbringen	Bequeme Kleider, evtl. eigene Yogamatte.



Haarstyling für Sie und Ihr Kind

Bei diesem Kurs werden Ihnen wertvolle Tipps gegeben, wie Sie Ihr eigenes Haar am besten in Szene setzen und aus dem Ihres Kindes einen kunstvollen Zopf oder eine einfache Hochsteckfrisur zaubern können. Verschiedenste Frisurentechniken können geübt werden – und wer ohne Kind kommen möchte, ist natürlich genau so herzlich willkommen!

Datum	Mittwoch, 20. März 2024
Zeit	19.00 – 21.00 Uhr
Ort	Coiffure Rainbow, Worbstrasse 24 Boll (alte Käserei)
Kursleitung	Brigitte Egli-Leiser
Kosten	M: CHF 22.00 V: CHF 26.00 A: CHF 30.00
Zusatzkosten	keine
Anz. Teilnehmer	Maximum 10 Personen
Anmelden bei	Janine Burkhardt
	Mobil: 076 516 95 76
	E-Mail: janine.burkhardt@gmx.ch
Anmeldeschluss	Sonntag, 10. März 2024
Besonderes oder Mitbringen	Eigene Haargummis, Haarspangen, Haarklammern

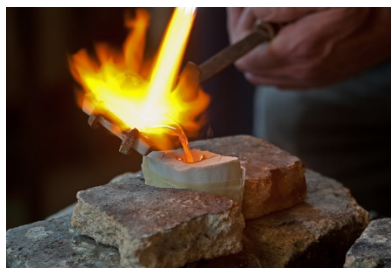


Silberringe giessen

Sie stellen anhand einer alten Giessmethode (Sepiaguss) Silberringe her. Jeder Ring wird ein einmaliges, persönliches Einzelstück, das Sie nach Ihren Ideen gestalten.

Gefragt sind weniger handwerkliche Vorkenntnisse als die Freude am Gestalten und die Offenheit, mit ungewöhnlichen Materialien zu arbeiten.

Datum	Samstag, 23. März 2024		
Zeit	09.00 – 15.00 Uhr		
Ort	Oberstufenschulhaus Boll, Bernstrasse 42, Boll		
Kursleitung	Maya Friedli		
Kosten	M: CHF 60.00	V: CHF 72.00	A: CHF 84.00
Zusatzkosten	je nach Herstellung (Gewicht des Rings)		
Anz. Teilnehmer	mindestens 8 Personen / maximal 10 Personen		
Anmelden bei	Katrin Balsiger		
	Telefon:	031 832 41 22	
	Mobil:	079 346 83 21	
	E-Mail:	kat.ha.balsiger@bluewin.ch	
Anmeldeschluss	Freitag, 8. März 2024		



Tennis Schnupperkurs

«Tennis ist nicht nur ein Sport, sondern auch eine Kunst», soll Erich Kästner einmal gesagt haben. Was der Schriftsteller nicht erwähnte: Tennis ist auch ausgesprochen gesund. Tennis beansprucht viele Muskelgruppen wie die Schulter- Arm- und Beinmuskulatur und es kräftigt Bauch, Rücken und Gesässmuskeln. Tennis kann bis ins hohe Alter gespielt werden und man kann es auch mit 40 oder 50 noch problemlos erlernen. Daher keine falsche Bescheidenheit und es einfach mal ausprobieren!

Diese tolle Möglichkeit bietet Ihnen der TC Deisswil im Frühjahr 2024 während 5 Wochen. Im Schnupperkurs erlernen Sie die Grundlagen des Tennisspiels unter professioneller Anleitung.

Datum	5 x jeweils am Mittwoch, 24. April, 1. Mai, 8. Mai, 15. Mai und 22. Mai 2024
Zeit	09.30 – 11.00 Uhr
Ort	Tennisclub Deisswil, Bahnhofplatz 22, 3066 Deisswil
Kursleitung	Tennislehrer TCD
Kosten	M: CHF 105.00 V: CHF 112.50 A: CHF 120.00
Zusatzkosten	CHF 15.00 Schlägermiete, falls kein eigener vorhanden ist.
Anz. Teilnehmer	4 Personen
Anmelden bei	Janine Burkhardt Mobil: 076 516 95 76 E-Mail: janine.burkhardt@gmx.ch

Anmeldeschluss Freitag, 5. April 2024

Besonderes oder Mitbringen Spezielle Ausrüstung brauchen Sie keine. Anziehen sollten Sie Sportkleider und Hallenschuhe (Turnschuhe ohne Profil). Wenn Sie einen eigenen Tennisschläger haben, dann gerne mitnehmen, sonst können Sie beim TC Deisswil einen mieten.

Entschliessen Sie sich im Anschluss an den Schnupperkurs zur Mitgliedschaft im TC Deisswil, werden Ihnen die Kurskosten an die Mitgliedschaft 2024 angerechnet.



Englischkurse

Datum	jeweils Mittwoch, ab 16. August 2023	
Ort	Online oder Schulhaus Lindental	
Kursleitung	Ingeborg Gygax, Sprachlehrerin SVEB 1, telc Prüfungsexpertin	
Kosten	Auf Anfrage, abhängig von Anzahl Teilnehmenden	
Anmelden bei	Ingeborg Gygax	
	Telefon	079 339 68 34
	E-Mail	ingeborg.gygax@bluewin.ch

Anmeldeschluss **Sonntag, 13. August 2023**

Lehrmittel Wird im Kurs bekannt gegeben

Die Kurse finden während den Schulferien nicht statt.

Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen, auch während des Jahres.

Englisch A1/A2

Anfängerkurs für Teilnehmende, die keine oder wenig Grundkenntnisse haben.

Zeit	17.50 – 18.50 Uhr
Ort	Online oder Schulhaus Lindental

Englisch B1

Aufbaukurs für Teilnehmende, die schon Englisch gelernt haben und ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen möchten. Dieser Kurs eignet sich auch für Wiedereinsteigende, deren letzter Englischkurs schon einige Jahre zurückliegt.

Zeit	18.55 – 19.55 Uhr
Ort	Online oder Schulhaus Lindental

Englisch B1+/B2

Aufbaukurs für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen und Wiedereinsteigende, die schon einige Jahre Englisch gelernt haben und das Gelernte auffrischen und vertiefen möchten.

Zeit	20.00 – 21.00 Uhr
Ort	Online oder Schulhaus Lindental

TURNEN

Profitieren Sie vom vielseitigen Turnangebot in unserer Gemeinde für alle Altersklassen.
Neueinsteigerinnen sind überall herzlich willkommen.

Aqua Fit

Was/Wann

Aqua Fit im Hallenbad Stettlen

Dienstag mit Diana König
10.00 – 10.50 Uhr oder 11.00 – 11.50 Uhr

Mittwoch mit Fabienne Sulser
10.00 – 10.50 Uhr oder 11.00 – 11.50 Uhr

Aqua Fit im Lehrschwimmbecken Rüfenacht

Montag mit Fabienne Sulser
18.45 – 19.30 Uhr oder 19.30 bis 20.15 Uhr

Auskunft	Diana König	Mobil	079 237 80 29
	Fabienne Sulser	Mobil	079 486 03 07

Proprio Septives Training

Training der vier Standbeine Ihrer Gesundheit
gratis Schnupperstunde

Zeit	Freitag, 08.30 – 09.30 Uhr		
Ort	Turnhalle Utzigen		
Kosten	CHF 15.00 pro Mal		
Leitung	Hedwig Wälti	Mobil	079 736 44 07

Bee Fit

½ Std. Aerobic, Bauch, Beine, Po und ca. 1 Std. Ballspiel etc.

Zeit	Donnerstag, 18.30 – 20.00 Uhr		
Ort	Turnhalle Utzigen		
Kosten	CHF 2.00 pro Mal		
Leitung	Claudine Rubin	Telefon	031 832 08 37
	Kathrin Jörg	Telefon	031 791 00 71

Gymnastik mit Theraband

Basisprogramm für Sport und Alltag

Zeit	Donnerstag, 19.40 – 20.40 Uhr		
Ort	Turnhalle Stämpbach		
Leitung	Jacqueline Egli	Telefon	031 839 80 23
		Mobil	079 259 17 31

Frauenturnen Utzigen

Zeit	Dienstag, 20.00 – 21.30 Uhr		
Ort	Turnhalle Utzigen		
Leitung	Hella Kläy		
Auskunft	Lea Hulliger	Telefon	031 839 37 56

Frauenturnen Littewil

Zeit / Ort	auf Anfrage		
Leitung	Rosmarie Schmutz	Telefon	031 839 44 27
		Mobil	079 741 44 27
		E-Mail	acschmutz@livenet.ch

Bodytoning

Mit einer grossen Bewegungsvielfalt, Spass und Intensität verbessern wir kontinuierlich unsere funktionelle Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

Zeit	Donnerstag, 18.30 – 19.30 Uhr		
Kosten	Fr. 15.00 pro Mal		
Ort	Schulhaus Stämpbach (obere Halle)		
Leitung	Kathrin Salzmann	Mobil	079 291 29 42

Pro Senectute FIT GYM für Seniorinnen und Senioren, ab 60 Jahre

Zeit	Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr		
Ort	Schulhaus Utzigen		
Leitung	Huguette Hirsbrunner	Telefon	031 839 52 84

Pro Senectute FIT GYM für Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahre

Zeit	Gruppe 1: Montag, 08.30 – 09.30 Uhr		
	Gruppe 2: Montag, 13.30 – 14.30 Uhr		
	Gruppe 3: Montag, 14.40 – 15.40 Uhr		
Ort	Gruppe 1: Oberstufenschulhaus Boll		
	Gruppe 2 und 3: Stämpbach Schulhaus		
Leitung	Huguette Hirsbrunner	Telefon	031 839 52 84

Frauen-Jass-Nachmittage

Datum Immer am 2. Dienstag im Monat

Zeit 14.00 Uhr

Ort Café Stämpbach, Kernstrasse 11, 3067 Boll

Die Jassnachmittage kennen keine Sommerpause. Sie können einzeln besucht werden. Die Jass Art richtet sich nach Anzahl der Teilnehmenden. Durch Freude und Spass am Spiel bringen die Nachmittage Abwechslung in den Alltag

Auskunft Beatrice Strahm Telefon 031 839 68 36

Kegelabend

Wir verbringen einen gemütlichen Abend beim Kegeln

Daten **Mittwoch, 18. Oktober 2023**
Donnerstag, 14. März 2024

Ort Restaurant Rössli, Boll

Zeit ab 20.00 Uhr

Auskunft Beatrice Strahm Telefon 031 839 68 36
 Kathrin Jörg Telefon 031 791 00 71

Frouezmorge

Datum **Mittwoch, 8. November 2023**
Referentin Barbara Traber, geb. 1943 in Thun, lebt seit über 20 Jahren in Worb und hat Romane, Erzählungen, Biografien, Gedichte und weitere Texte, auch in Mundart, veröffentlicht
Thema **«Land der glücklichen Hühner», Dorfgeschichten aus der Bresse**
Die Autorin Barbara Traber aus Worb stellt ihr neuestes Buch: „Land der glücklichen Hühner“, Dorfgeschichten aus der Bresse, vor. Mit Humor und Einfühlungsvermögen schildert sie die Landschaft und die Menschen, fährt mit dem Velo herum und erfindet Figuren wie Silvia, die eine späte Liebe erlebt.

Datum **Mittwoch, 24. Januar 2024**
Referentin Hanna Dill, verheiratet, zwei Kinder, 5 Enkelkinder, wohnhaft in Binningen. Therapeutische Seelsorgerin und Referentin im In- und Ausland.
Thema **Gelassen in die Zukunft schauen – aber wie?**
Die Zeit, in der wir leben, wirft viele Fragen auf. Unsicherheit macht sich breit und die Medien lassen uns wissen, dass es noch schlimmer werden könnte. Ist es möglich, bei solchen Szenarien noch ruhig zu schlafen oder sogar hoffnungsvoll zu leben? Meine Überzeugung ist «JA». Wir haben die Möglichkeit, die Zukunft mitzugestalten – zum GUTEN!

Datum **Mittwoch, 6. März 2024**
Thema **«Beschwingt in den Frühling» mit den Sunday Singers aus Köniz**

Zeit **jeweils 9.00 – 11.00 Uhr**
Ort **Pfrundscheune Vechigen**
Kosten **CHF 10.00 inkl. Z'Morge**
Kinderbetreuung **auf Voranmeldung**

Anmelden bei Pia Pereira Telefon 079 742 55 92
Anna-Louise Huwyler Telefon 079 624 76 24
Annabelle Marchand Telefon 079 699 85 53

Anmeldeschluss **3 Tage vorher**

Kinobesuch in Worb

«Die goldenen Jahre»

Schweizer Komödie mit Esther Gensch, Stefan Kurt und Ueli Jäggi

Peter und Alice sehen freudig dem neuen Lebensabschnitt entgegen, der ihnen nach Peters Pensionierung ins Haus steht. Doch bald schon stellen sie fest, dass sein Bedürfnis nach Entschleunigung und ihre Entdeckerfreude sich widersprechen. Als sie sich auch auf einer Kreuzfahrt nicht wieder näherkommen, kehrt Alice von einem Landausflug spontan nicht mehr aufs Schiff zurück. Auf nunmehr getrennten Wegen finden die beiden schliesslich nicht nur zu sich selber, sondern auch zu einer neuen Gemeinsamkeit.

Datum	Dienstag, 30. Januar 2024
	Wir servieren zur Begrüssung ein Prosecco oder ein Getränk gratis
Zeit	ab 19.00 – ca. 21.00 Uhr, Filmbeginn 19.30 Uhr
Ort	Kino Worb
Auskunft	Silvia Jau 079 768 11 76
Kosten	CHF 15.00
Anz. Teilnehmer	unbeschränkt
Anmelden bei	keine Anmeldung erforderlich
Besonderes	keine Platzreservierung möglich



INFORMATIONEN

Fahrbarer Holzbackofen

Selber Brot, Zopf oder Pizza backen! Der Backofen kann für Vereinsanlässe, Schulprojekte, Feste oder privat gemietet werden.

Auskunft und Vermietung

Melanie Bieri

Telefon 031 839 00 14

Mobil 079 397 86 43

E-Mail melibu@bluewin.ch



Webstube

Lassen Sie sich durch die verschiedenen Garne und Farben inspirieren und weben Sie Ihre Lieblingsstücke: Tüchli, Sets, Seidenschals, Teppiche etc. Im Schulhaus Littewil ist dies jederzeit möglich (nach Absprache). Vier Webstühle sind meistens in Betrieb. Wir helfen Ihnen gerne dabei. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Zudem sind wir **jeden 1. Dienstag im Monat von 14.00 bis 17.00 Uhr** in der Webstube anwesend und für Sie da. Alle Interessierten sind herzlich willkommen. Voraussichtlich im März 2024 wird die Webstube an einen neuen Standort zügeln. Sobald dieser bekannt ist, informieren wir Sie über die Homepage des Landfrauenvereins Vechigen.



**Tag der offenen Tür mit Ausstellung und Kaffeestübli:
Donnerstag, 18. Januar 2024, von 9.00 bis 19.00 Uhr**

Das Webstubenteam freut sich auf Ihren Besuch!

Auskunft

Hedi Koller
Susanne Linder

Anita Füre

Telefon

Telefon

E-Mail

Telefon

031 839 55 62

031 839 62 04

sulizu@sunrise.ch

031 839 75 02

Brockenstube im Dorfzentrum Boll

Wir sind für alle Gegenstände dankbar, die beim Aufräumen und Auflösen eines Haushaltes anfallen. Wir freuen uns über alle verwertbaren Artikel, die wir verkaufen können.

Warenannahme und Verkauf	jeden ersten Dienstag im Monat	09.00 – 12.00 Uhr
	jeden dritten Dienstag im Monat	09.00 – 12.00 Uhr
	jeden letzten Samstag im Monat	09.00 – 15.00 Uhr

Im Juli und über Weihnachten/Neujahr bleibt die Brockenstube geschlossen.

Weihnachtsmarkt	Freitag, 24. November 2023	16.00 – 21.00 Uhr
	Samstag, 25. November 2023	09.00 – 16.00 Uhr

Frühlingsmarkt	Datum noch nicht bekannt	09.00 – 16.00 Uhr
----------------	--------------------------	-------------------

Bemerkungen An den **Märittagen** ist zudem auch die **Kaffeestube offen**.
Geniessen Sie die legendären Kuchen und Torten!

Ort im Untergeschoss der Gemeindeverwaltung, Kernstrasse 1

Kontakt Hanni Fankhauser 079 517 30 61
brocki@landfrauenvechigen.ch



Nehmen Sie sich etwas Zeit für einen Besuch und stöbern Sie durch die Gestelle. Das Warenangebot ist sehr vielfältig und interessant. Das Brockenstube-Team freut sich auf jeden Besuch!

Einladung zur HV

Alle Mitglieder und Neumitglieder sind herzlich zur nächsten Hauptversammlung im Wohn- und Pflegeheim in Utzigen eingeladen.

Nächste Hauptversammlung

Datum Donnerstag, 21. März 2024
Zeit 19.30 Uhr
Ort Wohn- und Pflegeheim Utzigen
Wuhlstrasse 110a
3068 Utzigen

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.



Vorstandsteam der Landfrauen Vechigen

Präsidentin	Moser Margret Haselacker 146 3068 Utzigen	031 839 53 38 margret.moser@bluewin.ch
Vizepräsidentin Kassierin	Schmutz Daniela Mooshaus 273 3068 Utzigen	079 248 32 47 daniela.schmutz@gmx.ch
Sekretariat	Balsiger Katrin Dieboldshausen 224 3068 Utzigen	031 832 41 22 kat.ha.balsiger@bluewin.ch
Homepage	Burkhardt Janine Bollhölzliweg 20 3067 Boll	076 516 95 76 janine.burkhardt@gmx.ch
Seniorenessen Kino	Jau Silvia Radelfingenstrasse 125 3068 Utzigen	031 832 18 09 079 768 11 76 silvia.geissbuehler@gmx.ch
Reisen Kegeln	Jörg Kathrin Buchrütli 155 3068 Utzigen	076 516 16 49 kathrinjoerg@hotmail.com
„Frouezmorge“	Pereira Pia Hursti 132g 3068 Utzigen	079 742 55 92 pia.pereira@hotmail.com
Osterbescherung	Soltermann Martina Lauterbach 207 3068 Utzigen	031 832 00 64 soltermann13@gmail.com
Kaffeestube	Studer Beatrice Moosacker 276 3068 Utzigen	031 832 47 24 tbstuder@bluewin.ch
Kurse	Wasem Rahel Vechigen Dorf 17d 3067 Boll	079 366 68 36 rahel.wasem@bluewin.ch

KURSANMELDUNG

Die Kursanmeldung ist verbindlich!

(Allgemeine Hinweise zum Kursbesuch, Details siehe Seite 3)

Thema

Datum

Name / Vorname

Adresse

Telefon-Nr. E-Mail

Ich bin Mitglied Ich bin nicht Mitglied Ich möchte Mitglied werden

Datum und Unterschrift

Einsenden an zuständiges Vorstandsmitglied



BEITRITTSERKLÄRUNG

Gerne trete ich den Landfrauen Vechigen bei.

Jährlicher Mitgliederbeitrag: CHF 25.00

Name / Vorname

Adresse

Telefon-Nr. E-Mail

Geburtstag

Datum und Unterschrift

Einsenden an: Margret Moser, Haselacker 146, 3068 Utzigen
margret.moser@bluewin.ch
oder an ein Vorstandsmitglied

