Landfrauen
Vechigen

JAHRESPROGRAMM

2025 – 2026

KURSE ANLÄSSE INFOS

www.landfrauenvechigen.ch

Liebe Leserin, lieber Leser

Seit vielen Jahren setzen sich die Landfrauen Vechigen dafür ein, das ländliche Kulturgut zu pflegen und zu erhalten, verschiedene Organisationen zu unterstützen und die Erwachsenenbildung zu fördern. Auch in diesem Jahr haben wir ein vielfältiges Programm zusammengestellt und wir freuen uns, wenn unsere Kursangebote rege genutzt werden.

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 vielfältige 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 24.

Vorstandsmitglieder und freiwillige Helferinnen
Das Vorstandsteam nimmt gerne Ihre Ideen und Vorschläge für neue Kurse entgegen.
Können Sie sich vorstellen, im Vorstand mitzuarbeiten oder an unseren Anlässen mitzuhelfen? Dann melden Sie sich bei einem Vorstandsmitglied. Die Kontaktangaben finden Sie auf Seite 26 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 (www.landfrauenvechigen.ch/anlaesse-und-kurse/).

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 einen Ersatz-Teilnehmer.	
Haftung	Die Teilnehmenden haften in allen Fällen für sich selbst.	

Übersicht der Kurse und Anlässe nach Datum

Thema	Bezeichnung	Seite
Kurse und Anlässe	Besuch Generationenhaus Bern	4
	Pilates	5
	Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen	6
	Männerkochkurs	7
	Weihnachtswichtel	8
	Heilstein Schmuck Workshop	9
	Holzsäule winterlich dekorieren	10
	Yoga	11
	Brot backen in der Reformbäckerei	12
	Kinobesuch in Worb	13
	Line Dance	14
	Fondue Plausch	15
	Kreative Handyfotografie unter freiem Himmel	16
	Was mache ich in einem Notfall	17
	Englischkurse	18
	Turnen – diverse Angebote für Jung bis Alt	19 / 20
Anlässe	Jassen	21
	Frouezmorge	21 / 22
Informationen	Fahrbarer Holzbackofen	23
	Webstube	23
	Brockenstube	24
	Einladung zur nächsten Hauptversammlung	25
	Vorstandsteam	26
	Kursanmeldung / Beitrittserklärung	27

Besuch Generationenhaus Bern
inkl. Besuch der Ausstellung HILFE, ICH ERBE

Generationenhaus
Alter(n), Generationengerechtigkeit, Empathie, Erfolg - das Berner Generationenhaus richtet den Fokus auf Themen, die Generationen bewegen und lädt mit Ausstellungen und Veranstaltungen zum Dialog ein.
Unter seinem Dach vereint das Berner Generationenhaus ausgewählte soziale Institutionen. Das Angebot umfasst Information, Beratung, Bildung und Lebenshilfe für alle Generationen.

Ausstellung
Die Nase vom Vater, den Humor von der Mutter, den Namen vom Grossvater, die Traditionen von den Vorfahr/innen: Wir alle erben. Die neue Ausstellung HILFE, ICH ERBE! lädt dazu ein, die Vielfalt des Erbens zu entdecken, in persönliche Erbgeschichten einzutauchen und sich inspirieren zu lassen für den Umgang mit den eigenen Wurzeln.

Datum	**Freitag, 5. September 2025**
Zeit	14.00 – ca. 18.00 Uhr
Ort	Generationenhaus Bern, Bahnhofplatz 2, 3011 Bern
Programm	Individuelle Anreise und Rückreise nach/von Bern
13.45 Uhr	Besammlung im Eingangsbereich des Generationenhauses
14.00 Uhr	Start Führung durch das Generationenhaus
15.15 Uhr	Pause in der Cafébar im Generationenhaus
16.00 Uhr	Besuch der Ausstellung inkl. Einführung
anschliessend	Freier Rundgang durch die Ausstellung, ca. 1.5 – 2 Stunden
Kosten	Unkostenbeitrag CHF 10.00 inkl. Getränk an der Cafébar
Anz. Teilnehmer	Maximum 20 Personen
	Nichtmitglieder, Männer und Kinder sind herzlich willkommen.
Anmelden bei	Edith Hänsenberger
	Mobil: 076 720 86 45
	E-Mail: kurselfv@mail.ch
Anmeldeschluss	**Freitag, 22. August 2025**

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 du bist, Pilates wird auch dir 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 Mittwochabend (7x)** **15. Oktober 2025, 22. Oktober 2025, 29. Oktober 2025,** **5. November 2025, 12. November 2025,** **19. November 2025, 26. November 2025**
Zeit	18.00 – 19.00 Uhr
Ort	Aula Oberstufenschulhaus, Bernstrasse 42, Boll
Kursleitung	Rhavina Schertenleib
Kosten	M: CHF 105.00 V: CHF 119.00 A: CHF 140.00
Zusatzkosten	Keine
Anz. Teilnehmer	Maximum 8 Personen
Anmelden bei	Pia Pereira Mobil: 079 742 55 92 E-Mail: pia.pereira@hotmail.com
Anmeldeschluss	**Freitag, 19. September 2025**
Besonderes oder Mitbringen	Gymnastikmatte mitbringen Bequeme Kleider anziehen

Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen

STOPP! La mi la sy! – Ig bi starch! – Ig bi parat!

Selbstverteidigung beginnt im Kopf. Erlebe die Wirkung der inneren Entschlossenheit, kombiniert mit einfachen aus dem Karate entwickelten Abwehrtechniken.

Dieser Selbstverteidigungskurs wird für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren angeboten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Datum	**Samstag, 18. Oktober 2025**
Zeit	2 Blöcke à 2 Stunden 10.00 – 12.00 Uhr / 13.00 – 15.00 Uhr
Ort	Oberstufenschulhaus, Bernstrasse 42, Boll
Kursleitung	2 – 3 Kursleitende vom Karateclub Bern
Homepage	www.kcb.ch
Kosten	M: CHF 55.00 V: CHF 65.00 A: CHF 75.00
Zusatzkosten	keine
Anz. Teilnehmer	Mindestens 10 – 20 Personen
Anmelden bei	Katrin Balsiger
	Telefon: 031 832 41 22
	Mobil: 079 346 83 21
	E-Mail: kat.ha.balsiger@bluewin.ch
Anmeldeschluss	**Freitag, 26. September 2025**
Besonderes oder Mitbringen	Trainiert wird barfuss und in bequemer Sportbekleidung (keine Träger-Shirts – Schultern sollten bedeckt sein) Bei der Kurs-Anmeldung ist das Alter anzugeben.

Männerkochkurs

Raffinierte Ideen für die Alltagsküche und für Gäste. «Mann» kocht aus frischen und saisonalen Zutaten ein schmackhaftes Menu, bestehend aus Apéro, Vorspeise, Hauptgang und Dessert.

Datum	**Jeweils Mittwochabend (5x)** **22. Oktober 2025, 12. November 2025,** **21. Januar 2026, 18. März 2026, 20. Mai 2026**
Zeit	18.30 – 22.00 Uhr
Ort	Schulküche Oberstufenschulhaus, Bernstrasse 42, Boll
Kursleitung	Claudine Rubin
Kosten	V: CHF 156.00 A: CHF 176.00
Zusatzkosten	ca. CHF 20.00 – 25.00 pro Abend für Essen und Getränke
Anz. Teilnehmer	Mindestens 8 – 10 Personen
Anmelden bei	Silvia Jau Mobil: 079 768 11 76 Mail: silvia.geissbuehler@gmx.ch
Anmeldeschluss	**Freitag, 3. Oktober 2025**
Besonderes oder Mitbringen	Küchenschürze, Abwaschlappen, Küchentuch, Behälter für Reste

Weihnachtswichtel

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

Datum	**Samstag, 15. November 2025**		
Zeit	09.00 – 12.00 Uhr		
Ort	Sterchihubel 180, 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		
	Mobil: 079 282 21 08		
	E-Mail: soltermann13@gmail.com		
Anmeldeschluss	**Samstag, 1. November 2025**		
Besonderes oder Mitbringen	Der Kurs findet draussen überdacht statt. Warme Kleidung und gutes Schuhwerk sind von Vorteil. Baumschere mitbringen.		

Heilstein Schmuck Workshop

In einem Heilstein Schmuck Workshop lässt du deiner Fantasie freien Lauf und kannst für dich selbst oder deine Liebsten Halsketten und Armbänder aus echten Heilsteinen kreieren.

Eine tolle Auszeit für dich, um dir etwas Gutes zu tun und bei dir anzukommen. Zu jedem Thema gibt es einen passenden Stein: Stärke dein Immunsystem, reduziere Stress oder löse Verspannungen, um nur einige Themen genannt zu haben.

Möchtest du mit der Wirkung der Heilsteine arbeiten, erhältst du fachkundige Beratung von einer ausgebildeten Heilstein Therapeutin. www.mein-wunschkind.ch

Datum	**Kurs 1:**	**Mittwoch, 26. November 2025**
	Kurs 2:	**Donnerstag, 30. April 2026**
Zeit	19.00 – 22.00 Uhr	
Ort	Worbstrasse 225, Gümligen (2. Stock)	
Kursleitung	Carla Jäggi	
Kosten	M: CHF 54.00	V: CHF 60.00 A: CHF 66.00
Zusatzkosten	Materialkosten ab CHF 30.00, nach Aufwand	
Anz. Teilnehmer	Mindestens 5 Personen	
Anmelden bei	Janine Burkhardt	
	Mobil:	076 516 95 76
	E-Mail:	janine.burkhardt@gmx.ch
Anmeldeschluss	**Kurs 1: Samstag, 22. November 2025**	
	Kurs 2: Sonntag, 26. April 2026	

Holzsäule winterlich dekorieren

Möchtest du eine stimmungsvolle Winterdekoration für deinen Hauseingang, die Terrasse, den Balkon oder deinen Lieblingsplatz im Garten gestalten? In diesem Kurs steht dir ein ca. 1 Meter hoher Birkenstamm zur Verfügung, den wir gemeinsam kreativ dekorieren – mit «Chriis», Thuja, Tannenzapfen, Holzsternen und weiteren Naturmaterialien. Auf Wunsch kannst du auch eine Lichterkette einbauen.

Hinweis: Falls du eine Lichterkette verwenden möchtest, bring bitte selbst eine mit (ca. 1.5 Meter lang).

Datum	**Samstag, 29. November 2025**		
Zeit	09.30 – ca. 11.30 Uhr		
Ort	Mooshaus 273, Utzigen		
Kursleitung	Daniela Schmutz		
Kosten	M: CHF 15.00	V: CHF 20.00	A: CHF 25.00
Zusatzkosten	CHF 40.00 pro Person für Material		
Anz. Teilnehmer	Maximum 10 Personen		
Anmelden bei	Daniela Schmutz		
	Telefon: 031 701 06 21		
	Mobil: 079 248 32 47 (per WhatsApp möglich)		
	E-Mail: daniela.schmutz@gmx.ch		
Anmeldeschluss	**Sonntag, 16. November 2025**		

Yoga

Starte frisch ins neue Jahr mit 4x Yoga für dich
Gönn dir vier stärkende Abende nur für dich: In dieser kompakten Yoga-Reihe entdeckst du wohltuende Bewegungen, stärkst dein Körpergefühl und findest durch bewusste Atmung zu innerer Ruhe. Du lernst einfache Asanas kennen, mobilisierst dich sanft und tauchst Schritt für Schritt in Atemtechniken (Pranayama) und Tiefenentspannung ein.
Ideal für Einsteigerinnen und Frauen mit Vorkenntnissen – eine kleine Auszeit, die Körper und Geist neue Energie schenkt.

Datum	**Jeweils Mittwochabend (4x)** **7. Januar 2026, 14. Januar 2026, 21. Januar 2026,** **28. Januar 2026**		
Zeit	18.30- 19.30 Uhr		
Ort	Aula Musiksaal, Oberstufenschulhaus, 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 Telefon: 031 791 00 71 Mobil: 076 516 16 49 E-Mail: kathrinjoerg@hotmail.com		
Anmeldeschluss	**Donnerstag, 18. Dezember 2025**		
Besonderes oder Mitbringen	Bitte bring deine eigene Matte, bequeme Kleidung und eine Decke für die Entspannung mit. Falls du keine Matte hast, kannst du gerne im Voraus eine reservieren.		

Brot backen in der Reformbäckerei

Unter erfahrener Leitung bereitest du am Freitag verschiedene Teige eigener Brotkreationen vor und lässt diese über Nacht aufgehen.

Am Samstag «schaffst» du die Brote auf, backst diese im Holzofen und erfährst dabei viel Wissenswertes über das Brotbacken mit verschiedenen Mehlsorten und diversen Zutaten.

Datum	**Freitag, 23. und Samstag 24. Januar 2026**
Zeit	Freitag 19.30 – 22.00 Uhr Samstag 09.00 – 12.00 Uhr
Ort	Reformbäckerei, Vechigen Dorf 16A, Vechigen
Kursleitung	Patrik Hersberger
Kosten	M: CHF 55.00 V: CHF 65.00 A: CHF 75.00
Zusatzkosten	CHF 5.00 für diverse Zutaten und Material
Anz. Teilnehmer	Maximum 12 Personen
Anmelden bei	Beatrice Studer Telefon: 031 832 47 24 Mobil: 079 330 97 37 E-Mail: tbstuder@bluewin.ch
Anmeldeschluss	**Mittwoch, 7. Januar 2026**

REFORMBÄCKEREI
VECHIGEN

Kinobesuch in Worb

«Bienvenue chez les CH'TIS»

Der Postbeamte Philippe Abrams will seine Versetzung an die sonnige Cote d'Azur erschwindeln. Er fliegt jedoch auf und wird in die nördliche Provinz strafversetzt, wo es eiskalt und die Bewohner sehr rustikal sein sollen. Bei der Ankunft im strömenden Regen fährt er fast seinen künftigen Kollegen Antoine um, der ihn mit Zischlauten begrüsst, dem dort üblichen Dialekt. Bald entdeckt Philippe jedoch den Charme von Land und Leuten und findet echte Freunde.

Datum	**Dienstag, 3. Februar 2026**
	Zur Begrüssung offerieren wir einen Prosecco oder ein Getränk
Zeit	ab 19.00 – ca. 21.00 Uhr, Filmbeginn 19.30 Uhr
Ort	Kino Worb
Auskunft	Silvia Jau
	Telefon: 079 768 11 76
Kosten	CHF 15.00
Anz. Teilnehmer	unbeschränkt
Anmelden bei	keine Anmeldung erforderlich
Besonderes	keine Platzreservierung möglich

Line Dance

Willst du die Grundzüge des Line Dance an 6 Kursabenden erlernen oder auffrischen und dich mit anderen Kursteilnehmenden zu Country-Musik bewegen? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Das Motto ist Spass und Bewegung.

Datum	**Jeweils Donnerstagabend (6x)** **5. Februar 2026, 12. Februar 2026, 19. Februar 2026,** **5. März 2026, 12. März 2026, 26. März 2026**
Zeit	20.00 – 21.15 Uhr
Ort	Oberstufenschulhaus, Bernstrasse 42, Boll
Kursleitung	Silvia Stucki
Homepage	www.aemme-valley.ch
Kosten	M: CHF 45.00 V: CHF 60.00 A: CHF 70.00
Zusatzkosten	keine
Anz. Teilnehmer	Mindestens 8 – 18 Personen
Anmelden bei	Katrin Balsiger Telefon: 031 832 41 22 Mobil: 079 346 83 21 E-Mail: kat.ha.balsiger@bluewin.ch
Anmeldeschluss	**Freitag, 9. Januar 2026**
Besonderes oder Mitbringen	Schuhe: Boots oder leichte Turnschuhe, bequeme Kleidung, Trinkflasche

Fondue-Plausch

Bei einem Outdoor-Fondue verbringen wir einen gemütlichen Abend bei Glädu im Lindental. Alle sind herzlich willkommen!

Datum	**Freitag, 6. März 2026**
Zeit	19.00 Uhr
Ort	Lindentalstrasse 32, Boll
Kosten	CHF 22.00
Anz. Teilnehmer	Maximum 20 Personen
Anmelden bei	Beatrice Studer
	Telefon: 031 832 47 24
	Mobil: 079 330 97 37
	E-Mail: tbstuder@bluewin.ch
Anmeldeschluss	**Freitag, 20. Februar 2026**

Kreative Handyfotografie unter freiem Himmel

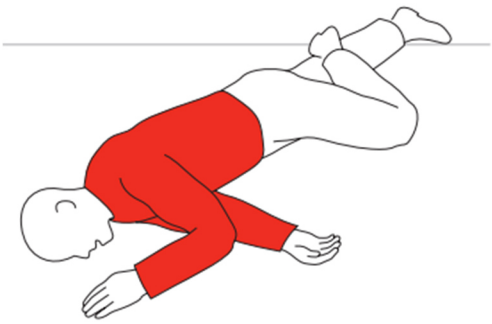
Du möchtest mit deinem Smartphone coolere und stilvollere Fotos machen? In diesem Kurs erhältst du Tipps und Tricks, wie du die Wirkung deiner Bilder gezielt verbessern kannst – ganz unabhängig von deiner Ausrüstung. Gemeinsam sind wir draussen unterwegs und üben direkt in der natürlichen Umgebung – mit offenen Augen für spannende Motive, Licht und Perspektiven.

Datum	**Freitag, 1. Mai 2026**
Zeit	19.00 Uhr bis ca. 21.00 Uhr
Ort	Draussen in der Natur - Raum Utzigen/Worb
Kursleitung	Nadine Kloter - https://skyful-artwork.picfair.com
Kosten	M: CHF 30.00 V: CHF 35.00 A: CHF 40.00
Anz. Teilnehmer	Mindestens 7 Personen – Maximum 15 Personen
Anmelden bei	Daniela Schmutz
	Telefon: 031 701 06 21
	Mobil: 079 248 32 47 (per WhatsApp möglich)
	E-Mail: daniela.schmutz@gmx.ch
Anmeldeschluss	**Sonntag, 19. April 2026**

Was mache ich in einem Notfall

Lebensrettende Massnahmen: Wie mache ich eine korrekte Bewusstlosenlage-rung, Blutstillung und Herzdruckmassage?

Datum	**Montag, 15. Juni 2026**		
Zeit	19.30 - 22.00 Uhr		
Ort	Schulhaus Stämpbach, Boll		
Kursleitung	Erste Hilfe Vechigen		
Kosten	M: CHF 19.00	V: CHF 22.00	A: CHF 25.00
Zusatzkosten	keine		
Anz. Teilnehmer	Minimum 12 Personen - Maximum 24 Personen		
Anmelden bei	Kathrin Jörg		
	Telefon: 031 791 00 71		
	Mobil: 076 516 16 49		
	E-Mail: kathrinjoerg@hotmail.com		
Anmeldeschluss	**Freitag, 29. Mai 2026**		
Besonderes oder Mitbringen	Bitte bequeme Kleidung anziehen.		



Englischkurse

Datum	**jeweils Mittwoch, ab 13. August 2025**
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	**Montag, 11. August 2025**
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 (False Beginners).

Zeit	17.50 – 18.50 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.
Dieser Kurs eignet sich auch für Wiedereinsteigende, deren letzter Englischkurs schon einige Jahre zurückliegt.

Zeit	19.00 – 20.00 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

Lehrschwimmbecken Rüfenacht

Montag
Kurs 1: 18.45 – 19.30 Uhr
Kurs 2: 19.30 – 20.15 Uhr

Hallenbad Stettlen

Mittwoch
Kurs 1: 10.00 – 10.50 Uhr
Kurs 2: 11.00 – 11.50 Uhr

Hallenbad Bolligen

Freitag
Kurs 1: 09.00 – 09.50 Uhr
Kurs 2: 10.00 – 10.50 Uhr

Auskunft	Fabienne Sulser	Mobil	079 486 03 07
		Mail	f.vuilleumier@gmx.ch

Gesundheitsturnen

Training der vier Standbeine Ihrer Gesundheit
gratis Schnupperstunde

Zeit	Montag, 13.00 – 14.00 Uhr		
Ort	Turnhalle Utzigen		
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 35.00 pro Halbjahr		
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	auf Anfrage		
Leitung	Jacqueline Egli	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	Mittwoch, 19.30 – ca. 20.30 Uhr		
Ort	Schulhaus Stämpbach (untere Turnhalle)		
Leitung	Rosmarie Schmutz	Telefon E-Mail	031 839 44 27 acschmutz@livenet.ch

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 Gruppe 2: Schulhaus Stämpbach Gruppe 3: Schulhaus Stämpbach		
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

Frouezmorge

Datum **Mittwoch, 5. November 2025**

Referent Markus Schüpbach

Thema **Vom Sohn eines Kleinbauers zum Kantonspolizisten und später zum Laienrichter. Eine bewegte Lebensgeschichte.**

Markus Schüpbach aus Zäziwil erzählt kleine Episoden und Begebenheiten aus unserer Gesellschaft.

Datum **Mittwoch, 21. Januar 2026**

Referentin Sara Baranzini von «baravital»

Thema **Bauchgefühl: wie unsere Verdauung Gehirn und Immunsystem lenkt**

Unser Darm ist weit mehr als ein Verdauungsorgan, da er über die Darm-Hirn-Achse unsere Stimmung, unser Verhalten und unser Immunsystem steuert. Dieser Vortrag zeigt, wie wichtig es ist, dem Darm Aufmerksamkeit zu schenken und bietet praktische Tipps, um die Verdauung durch Bewegung, gesunde Ernährung und Stressmanagement positiv zu beeinflussen.

Datum	**Mittwoch, 4. März 2026**
Referentin	Ursula Bütikofer In ihrem Alltag ist Ursula Bütikofer Pflegefachfrau. Seit 2012 ist sie Mitglied des Care Team Kanton Bern, mittlerweile in der Funktion einer Einsatzleiterin.
Thema	**Das Care Team Kanton Bern stellt sich vor** Das Care Team Kanton Bern ist für die notfallpsychologische und notfallseelsorgerische Betreuung nach einem Ereignis zuständig. Es kann ausschliesslich durch die Blaulichtorganisationen aufgeboten werden, zählt gegen 180 Mitglieder und steht 365 Tage rund um die Uhr im Einsatz. Ursula Bütikofer stellt die Organisation und die Kernaufgaben des Care Team Kanton Bern vor.

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**		

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

Wir freuen uns, alle Interessierten in unserer Webstube im renovierten Schulhaus Vechigen begrüssen zu dürfen. Lassen Sie sich durch die verschiedenen Garne und Farben inspirieren und weben Sie Ihre Lieblingsstücke: Tüechli, Sets, Seidenschals, Teppiche etc. Im Schulhaus Vechigen ist dies nach Absprache jederzeit möglich. Es stehen vier Webstühle betriebsbereit zur Verfügung. Wir helfen Ihnen gerne. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Zudem sind wir **jeden 1. Dienstag im Monat von 14.00 – 17.00 Uhr** in der Webstube für Sie da. Alle Interessierten sind herzlich willkommen.

Tag der offenen Webstube mit Ausstellung und Kaffee-Ecke:

Samstag, 28. März 2026, von 09.00 – 16.00 Uhr.

Das Webstubenteam freut sich auf Ihren Besuch.

Auskunft	Susanne Linder	031 839 62 04 / sulizu@sunrise.ch
	Hedi Koller	031 839 55 62
	Anita Füri	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, 21. November 2025	16.00 – 21.00 Uhr
	Samstag, 22. November 2025	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, Boll	
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, 19. März 2026**
Zeit	19.30 Uhr
Ort	Wohn- und Pflegeheim Utzigen
	Wuhlstrasse 110a
	3068 Utzigen

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Landfrauen Vechigen

Vorstandsteam der Landfrauen Vechigen

Sekretariat	Balsiger Katrin Dieboldshausen 224 3068 Utzigen	031 832 41 22 kat.ha.balsiger@bluewin.ch
Kassierin	Schmutz Daniela Mooshaus 273 3068 Utzigen	079 248 32 47 daniela.schmutz@gmx.ch
Vorstandsmitglied	Acklin Karin Aetzrütti 244e 3068 Utzigen	031 839 73 48 k.m.acklin@bluewin.ch
Vorstandsmitglied	Banga Christine Aebnitweg 9 3068 Utzigen	079 769 26 38 christine.banga@bluewin.ch
Vorstandsmitglied	Burkhardt Janine Bollhölzliweg 20 3067 Boll	076 516 95 76 janine.burkhardt@gmx.ch
Vorstandsmitglied	Hänsenberger Edith Schächli 144 3068 Utzigen	076 720 86 45 kurselfv@mail.ch
Vorstandsmitglied	Jau Silvia Radelfingenstrasse 125 3068 Utzigen	031 832 18 09 079 768 11 76 silvia.geissbuehler@gmx.ch
Vorstandsmitglied	Jörg Kathrin Buchrütti 155 3068 Utzigen	076 516 16 49 kathrinjoerg@hotmail.com
Vorstandsmitglied	Pereira Pia Hursti 132g 3068 Utzigen	079 742 55 92 pia.pereira@hotmail.com
Vorstandsmitglied	Soltermann Martina Lauterbach 207 3068 Utzigen	079 282 21 08 soltermann13@gmail.com
Vorstandsmitglied	Studer Beatrice Moosacker 276 3068 Utzigen	031 832 47 24 tbstuder@bluewin.ch

KURSANMELDUNG

Die Kursanmeldung ist verbindlich!
(Allgemeine Hinweise zum Kursbesuch, Details siehe Seite 2)

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 gemäss Kursausschreibung oder auf www.landfrauenvechigen.ch/anlaesse-und-kurse/

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: Landfrauenverein Vechigen
Katrin Balsiger, Dieboldshausen 224, 3068 Utzigen
kat.ha.balsiger@bluewin.ch oder
online www.landfrauenvechigen.ch/mitgliederantrag