



Das etwas andere Aktivitäten-Programm Herbst/Winter 2020/21 Anmeldeschluss 15.10.2020

Unter www.landfrauen-wasseramt.ch findet ihr neben vielen Infos zu unserem Verein auch Fotos zu den ausgeschriebenene Kursen des aktuellen Programms.

Liebe Landfrauen

Wir leben in einer aussergewöhnlichen Zeit, die von uns Allen viel Geduld, Zuversicht und Flexibilität erfordert. Unter Berücksichtigung der geltenden Schutzmassnahmen stellen wir euch ein kleines, feines Programm vor. Alle Kurse weisen ein eigenes Schutzkonzept vor. Aus administrativen Gründen verpflichtest du dich mit deiner Anmeldung zur Teilnahme des gewählten Kurses. Allfällige Rückvergütungen erfolgen im Rahmen der Covid-Verordnungen und der Massnahmen des Bundesamtes für Gesundheit. Blibet gsund und bis bald!

Datum der **GV: 15. Januar 2021** in der Turnhalle Aeschi
Abgesagt ist der **Bäuerinnen- und Landfrauentag** vom 20.10.2020 im Wallierhof!

Betriebsbesichtigung der Firma Dyrberg

Wir besichtigen die Firma Dyrberg, erfahren etwas über ihre Produktion, die Verarbeitung ihrer Lachsdelikatessen und geniessen anschliessend einen reichhaltigen Apéro.

Kontakt: Denise Binggeli, 079 537 23 66
Datum, Zeit: Dienstag, 12.01.2021, 09.30 Uhr (Führung: 1,5 Stunden)
Ort: Firma Dyrberg, Solothurnerstr. 40, 4710 Klus/Balsthal
Kurskosten: Fr. 31.- inkl. Apéro

Zu dieser Führung sind auch Nichtmitglieder herzlich willkommen!

Kochkurs Wallierhof: Die tolle Knolle neu entdeckt

Die Kartoffel ist ein äusserst beliebtes und vielfältiges Lebensmittel. Sie lässt sich einfach und unwiderstehlich gut zubereiten. Wir kochen Gerichte wie Marroni-Kartoffelsuppe, gebratener Kartoffelsalat, Hackfleisch-Kartoffelpie, Kartoffelfladen, Kräuterrahmkartoffel, eine Torte, etc.

Leitung: Regula Gyax-Högger
Kontakt: Brigitte Kummer, 032 675 53 32
Datum, Zeit: Mittwoch, 04.11.2020, 14.00-17.00 Uhr **oder** 19.00-22.00 Uhr
Kursort: Schulküche Wallierhof, Riedholz
Kurskosten: Fr. 16.-, zuzüglich Lebensmittel
Mitnehmen: Küchenschürze

Faszien-Training

Fühlst Du Dich unbeweglich oder eingeschränkt in Deinen Bewegungen? Hast Du Mühe mit geschmeidigen Bewegungen oder Kraft zu entwickeln? Hast Du leichte Zugschmerzen überall im Körper? Vielleicht wäre Faszien-Training etwas für Dich, um wieder in Schwung zu kommen und beweglicher zu werden und weniger Schmerzen zu haben. Faszien-Training wurde entwickelt, um die Faszien flexibel und geschmeidig zu erhalten.

Es besteht aus den vier Bereichen „Faszien lösen“, „Faszien dehnen“, „Körperwahrnehmung“ und „Faszien-Muskelkraft“ aufbauen.

Leitung: Esther Amrhein, Physiotherapeutin, praxis impuls, Tel.062 961 00 43
Kontakt: Marie-Theres Widmer, Tel. 062 968 19 63
Datum: Dienstag, 12.01./ 19.01./ 26.01./02.02./09.02./16.02./02.03./09.03./16.03./23.03.2021
Zeit: 10.15-11.15 Uhr **oder**
Donnerstag, 14.01./21.01./28.01./04.02./11.02./18.02./04.03./11.03./18.03./25.03.2021
17.15-18.15 Uhr
Kursort: Yogaraum, Bettenhausenstr. 50, 3360 Herzogenbuchsee, mit Sportbekleidung
Kurskosten: Fr. 250.- inkl. Material

Modeschau mit Apéro bei Minder Mode in Huttwil

Da wir die Modeschau im Frühling 2020 ganz kurzfristig absagen mussten, nehmen wir einen neuen Anlauf im Frühling 2021 und hoffen, dass es diesmal klappt. Diejenigen Frauen, die sich für die letzte Modeschau angemeldet haben und sich nun wieder anmelden (bitte unbedingt nochmals anmelden!), müssen die Kurskosten nicht mehr bezahlen, da dies schon erledigt ist, diejenigen Frauen, die neu mitkommen möchten, bezahlen bitte das Kursgeld.

Es gibt eine Modeschau von ca. 45 Min. Dauer mit Präsentation der Neuheiten, anschliessend Apéro, danach flanieren, probieren. Jedes Vereinsmitglied hat auf den Einkauf an diesem Abend 10% Rabatt.

Kontakt: Sabine Havelka, Tel. 032 675 33 34
Datum, Zeit: Freitag, 26.03.2021
Ort: Minder Mode, Huttwil
Besammlung: 18.30 Uhr Zivilschutzanlage Kriegstetten und 18.40 Uhr Kirche Aeschi
Fahrkosten: Fr.12.-
Einsteigeort: Bitte auf dem Anmeldetalon angeben, ob Einsteigeort Kriegstetten oder Aeschi
Zu diesem Anlass sind auch Nichtmitglieder herzlich willkommen!

Bestellung Landfrauenagenda "Mit den Landfrauen durch das Jahr 2021"

Fünf Aargauer Landfrauen erzählen Geschichten und Anekdoten, verraten Rezepte und geben Tipps aus dem Bäuerinnen- und Landfrauenalltag. Dieses Mal rund ums Thema „Glücksmomente im Landfrauen-Alltag“.

Kontakt: Karin Guldimann 062 961 01 11
Kosten: Fr. 14.- inkl. Porto pro Exemplar

Landfrauenturnen (Bewegen und Lösen)

Leiterin: Sambia Dällenbach, 079 767 85 56
Datum, Zeit: jeden Montagabend, ausser in den Schulferien, jeweils 18.45 – 19.45 Uhr, Einstieg jederzeit möglich
Kursort: Igu-Halle Rechterswil
Kurskosten: pro Kursjahr Fr. 155.- (das Kursgeld wird direkt bei der Kursleiterin bezahlt)

Landfrauenkaffee- und Lismertreffen

Das Kaffee- und Lismertreffen können wir unter den nötigen Schutzmassnahmen im Rest. Kastanienbaum in Rechterswil durchführen. **Bittet beachtet, dass das 1. Treffen schon am 06.Oktober stattfindet!**
Wie bis anhin wird eine Geschichte erzählt, es bleibt aber auch noch genug Zeit für die Geselligkeit.

Leitung: Sabine Havelka, 032 675 33 34
Datum: Dienstag, 06.10. / 10.11. / 08.12.20 / 12.01. / 02.02. / 09.03.2021
Zeit: 09.00 bis ca. 11.00 Uhr
Ort: Rest. Kastanienbaum, Rechterswil

Allgemeine Kursbedingungen:

Nichtmitglieder können Kurse besuchen, sofern Plätze frei sind. Sie bezahlen einmal pro Jahr den Beitrag von Fr. 35.--. Familienmitglieder im gleichen Haushalt bezahlen nur das Kursgeld.

Versicherung ist Sache der Teilnehmerin!

Bei Nichtbesuchen eines Kurses wird **kein** Kursgeld mehr zurückerstattet!

Ausnahmen: Bei Todesfall in der Familie, Spitalaufenthalt oder Unfall der Kursteilnehmerin wird das Kursgeld abzüglich Fr. 10.-- zurückerstattet.

Mehr über die Landfrauen erfährst du auch im Internet:
www.landfrauen-wasseramt.ch
Solithurnischer Landfrauenverband: www.soblv.ch
Schweizerischer Bäuerinnen-und Landfrauenverband: www.landfrauen.ch

**Bitte den ausgefüllten Anmeldetalon inkl. Geld bis spätestens
15. Oktober 2020 eurem Vorstandsmitglied abgeben**

Beachtet auch Fotos zu den Kursen unter: www.landfrauen-wasseramt.ch

Damit wir bei möglichen Kursabsagen rasch reagieren können, sind wir dankbar, wenn du Natel und E-Mail-Adresse angibst.

Name / Vorname _____

Strasse, Ort: _____

Telefon/Natel: _____

**Für Kursbestätigung
E-Mail angeben:**

- | | |
|---|------------|
| <input type="checkbox"/> Betriebsbesichtigung Dyhrberg | Fr. 31.00 |
| <input type="checkbox"/> Kochkurs Wallierhof <input type="checkbox"/> nachmittags oder <input type="checkbox"/> abends | Fr. 16.00 |
| <input type="checkbox"/> Bestellung Landfrauenagenda 2021, Anzahl: _____ | Fr. _____ |
| <input type="checkbox"/> Minder Mode <input type="checkbox"/> Kriegstetten <input type="checkbox"/> Aeschi | Fr. 12.00 |
| <input type="checkbox"/> Betrag bereits bezahlt | |
| <input type="checkbox"/> Faszien-Training | Fr. 250.00 |

Total für angemeldete Kurse **Fr. _____**

Rückmeldungen:

Bitte beachtet die "allgemeinen Kursbedingungen"