

Jahresprogramm



2021

Landfrauenverein
Schmitten

Kurzübersicht - Programm 2021

Januar	26.	Bildungstage, Burgbühl – St. Antoni
Februar	3.	GV, 19.30 Uhr im „Weissen Kreuz“
März	5.	Weltgebetstag, 19.30 Uhr im BGZ
	11.	15. Delegiertenversammlung des kantonalen Verbandes in Plaffeien
	26.	Fastensuppe
	27.	Kurs: „Kräuterexkursion“
April	21.	Kurs: „Unser Beckenboden – unsere Mitte“
Mai	5.	Muttertagsfeier, 19.30 Uhr im BGZ
Juni	10.	Ausflug Landfrauen und Frauen- und Müttergemeinschaft „Staumauer von Emosson“
	22.	Jubilarinnen-Ausflug im Rosengarten
September	5.	Messe für verstorbene Mitglieder
	10.	Besichtigung Käserei Lanthen
	25.	Schmitte-Märit
November	2.	Kurs: „Bienenwachstücher selber herstellen“
	4.	Tag der Pausenmilch
	19.	Kurs: „Badepralinen herstellen“
	19.-21.	Wellness Weekend Sigriswil / BE
Im Dezember	6.	Roratemesse

Kurs „Kräuterexkursion in Laupen“

Datum	Samstag, 27.03.2021, 10.00 – 13.00 Uhr
Ort	Laupen (Treffpunkt Parkplatz Jungfrauweg)
Kursleitung	Silvia Baumung, www.kraeutergenuss.com
Teilnehmerinnen	Max. 20 Personen
Kosten	Fr. 50.-- für Mitglieder Fr. 60.-- für Nichtmitglieder
Materialkosten	Skript Fr. 3.-- bei Interesse
Mitbringen	Messer, Papier- oder Stofftüte
Bemerkung	Gerade jetzt im Frühling sind Wiesen, Wegränder und Wälder voll mit essbaren Wildkräutern – als schmackhafte Nahrungsergänzung, gesunde und interessante Bereicherung des Speisezettels. Sie lernen auf diesem Spaziergang die Pflanzen direkt an ihrem Standort kennen und erfahren, wie Sie diese in Form von Suppen, Gemüse, Salat, Süßspeisen verwenden können. Sie hören einige Geschichten, die uns die Pflanzenwelt zu erzählen hat.
Anmeldung	Bis Freitag, 5. März 2021 Bitte melden Sie sich mit Vorname, Name, Telefonnummer und Anzahl Personen bei rita.rigolet@bluewin.ch oder 079 762 60 31 an.

Kurs: Unser Beckenboden – unsere Mitte

Datum	Mittwoch, 21.04.2021, 19.00-ca. 21.30 Uhr
Ort	Begegnungszentrum, Schmitten
Kursleitung	Gabriela Viso
Teilnehmerinnen	Min. 4, max. 12 Personen
Kosten	Fr. 30.-- für Mitglieder Fr. 40.-- für Nichtmitglieder
Mitbringen	Bequeme Kleidung, Socken für warme Füße, Frottiertuch, Tasse (Tee vorhanden)
Bemerkung	Der Beckenboden macht bei jeder Bewegung mit, nur sind wir uns dies meist nicht bewusst. Unsere Mitte verbindet oben mit unten, links mit rechts. Unsere Körperhaltung richtet sich nach unserer Mitte aus und der Beckenboden muss sowohl an-

wie entspannen. Dieser Einführungskurs beinhaltet theoretische wie praktische Teile, die ihr sofort in euren Alltag integrieren könnt um euren Beckenboden miteinzubeziehen ohne ihn unnötig zu belasten. Ihr müsst nicht warten bis ihr die ersten Anzeichen eines schwachen Beckenbodens feststellen. Dies zeigt sich etwa indem ihr beim Hüpfen oder Husten einige Tropfen Urin verliert. Dieser Kurs richtet sich an alle. Ein bereits geschwächter Beckenboden kann wieder gestärkt werden und ein intakter Beckenboden wird prophylaktisch unterstützt, damit wir ein Leben lang kontinent bleiben.

Anmeldung

Bis Montag, 12.04.2021

Bitte melden Sie sich mit Vorname, Name, Telefonnummer und Anzahl Personen bei m.gempeler@outlook.com oder 079/365 27 33 an.

Besichtigung Käseerei Lanthen

Datum	Freitag, 10.09.2021, 19.00 Uhr
Ort	Käseerei Lanthen
Kursleitung	Markus + Alex Sturny , www.kaeserei-lanthen.ch
Teilnehmerinnen	Max. 25-30 Personen
Kosten	Fr. 20.-- für Mitglieder Fr. 30.-- für Nichtmitglieder
Materialkosten	--
Mitbringen	--
Bemerkung	Der Weg von der Milch bis zum ausgereiften Käse, im neuen Keller mit Käseroboter; anschließend Apéro.
Anmeldung	Bis Freitag, 03.09.2021 Bitte melden Sie sich mit Vorname, Name, Telefonnummer und Anzahl Personen bei caroline.sturny@bluewin.ch oder 026/ 496 42 40 an.

Kurs: „Bienenwachstücher selber herstellen“

Datum	Dienstag, 02.11.2021, 19.00 – ca. 21.30 Uhr
Ort	Schulküche (rotes Schulhaus), Schmitten
Kursleitung	Martina Stämpfli
Teilnehmerinnen	Min. 6, max. 12 Personen
Kosten	Fr. 55.—für Mitglieder, inkl. Material Fr. 65.—für Nichtmitglieder, inkl. Material
Materialkosten	5 Bienenwachstücher sind inbegriffen, weitere Tücher per Aufpreis
Mitbringen	Falls vorhanden eigene Zick- Zack Schere. Bitte Arbeitskleidung anziehen. Wir arbeiten mit Bienenwachs, dieser kann auf den Kleidern Flecken hinterlassen
Bemerkung	Bienenwachstücher sind im Trend! Darin lassen sich viele Lebensmittel einpacken und mitnehmen. Die mit Bienenwachs angereicherten Baumwolltücher lassen sich viele Male wiederverwenden, sind vielfältig einsetzbar und riechen fein. Häufig eine nachhaltige Alternative zur herkömmlichen Frischhalte- und Alufolie.
Anmeldung	Bis Freitag, 01.10.2021 Bitte melden Sie sich mit Vorname, Name, Telefonnummer und Anzahl Personen bei rita.rigolet@bluewin.ch oder 079/ 762 60 31 an.

Kurs: Workshop Badepralinen

Datum	Freitag, 19.11.2021, 19.30 – ca. 21.00/21.30 Uhr
Ort	Seifenmanufaktur TERRE ET BOIS Thunstrasse 3, 1712 Tifers (1. UG Senslercenter - genügend Parkplätze vorhanden)
Kursleitung	Monika Ferracini, www.terreetbois.ch
Teilnehmerinnen	Min. 4, max. 10 Personen
Kosten	Fr. 40.—für Mitglieder Fr. 50.—für Nichtmitglieder
Bemerkung	Gemeinsam stellen wir zart schmelzende und fein duftende Badepralinen aus Kakaobutter und Sheabutter her.

Anmeldung

Bis Freitag, 22.10.2021

Bitte melden Sie sich mit Vorname, Name, Telefonnummer und Anzahl Personen bei rita.rigolet@bluewin.ch oder 079/ 762 60 31 an.

Kursreglement

Die Anmeldungen können schriftlich per E-Mail oder per Telefon beim entsprechend aufgeführten Vorstandsmitglied erfolgen. Mit der Anmeldung übernehmen Sie eine Verpflichtung! Bitte vermerken Sie sich die Daten Ihrer Anmeldungen, das erspart Rückfragen und Missverständnisse.

Das Kursgeld wird jeweils am Tag des Kurses einkassiert. Bei unentschuldigter Abwesenheit oder zu kurzfristiger Entschuldigung muss das Kursgeld trotzdem bezahlt werden.

Jahresbeitrag

Der Jahresbeitrag von Fr. 20.- kann auch direkt bei unserer Kassiererin, Frau Marianne Gempeler, Ried 88, 3185 Schmitten, bezahlt werden.

Allgemeine Informationen

Alle Kurse und gewisse Anlässe werden im Pfarrblatt, in der „Schmitte-Poscht“ und auf der Homepage der Gemeinde Schmitten publiziert. Wünsche und Anregungen bezüglich des Programms nimmt der Vorstand jederzeit sehr gerne entgegen.

Gerne verweisen wir auf die Homepage des FBLV der Freiburger Bäuerinnen- & Landfrauenverband <http://www.landfrauen-fr.ch/>, auf welcher viele interessante Infos zu verschiedenen Themen zu finden sind.

Beitritt

Neue Gesichter sind immer willkommen!

Kontakte knüpfen, spannende Kurse besuchen, Freundschaften pflegen, Anlässe für die Landfrauen organisieren und/oder unterstützen, verschiedene Generationen gemeinsam etwas erleben, Frauen untereinander sein, diskutieren, Spass haben, sich im Dorf vernetzen.

Fühlst du dich durch unser Programm angesprochen, freuen wir uns über deine Anmeldung mit untenstehendem Talon an:

Petra Boschung, Auroraweg 23, 3185 Schmitten,
petra.boschung@hispeed.ch

Name _____

Vorname _____

Strasse und Nr. _____

PLZ und Ort _____

Geburtsdatum _____

E-Mail _____

Vorstand und Adressen

Präsidentin	Vakant	
Vizepräsidentin	Vakant	
Sekretärin <i>Rücktritt per</i> <i>03.02.2021</i>	Laurence Jeckelmann Auroraweg 9 laurence.jeckelmann@bluewin.ch	026/ 496 48 66
Vorschlag für 2021	Petra Boschung Auroraweg 23 petra.boschung@hispeed.ch	026/ 497 96 20
Kassiererin	Marianne Gempeler Ried 88 m.gempeler@outlook.com	026/ 496 39 53
Beisitzerinnen	Agnieszka Lehmann Fillistorf 4 agmag.lehmann@bluewin.ch	026/ 496 47 66
	Carmen Schärli Bodenmattstr. 140 carmen.schaerli@bluewin.ch	026/496 43 89
	Rita Rigolet Bagerstrasse 23 rita.rigolet@bluewin.ch	026/ 496 48 74
	Caroline Sturny Lanthen 1 caroline.sturny@bluewin.ch	026/496 42 40
	Doris Portmann Bagerstrasse 25B doris.portmann@bluewin.ch	026/ 496 47 71