

Kursprogramm 2015 / 2016

<p>Betongiessen</p> <p>Datum: Samstag, 25. April 2015 Zeit: 09.00 – ca. 12.00 Uhr Ort: Wettingen Treffen: 08.10 Uhr auf dem Schulhausparkplatz. Wir fahren mit den PWs nach Wettingen</p>	<p>Aus schnellabbindendem Beton giessen wir zauberhafte Windlichter, Herzen, Schalen und noch vieles mehr. Weitere Informationen zu diesem Kurs findet ihr unter www.wunderling.ch</p> <p>Leitung: Frau Iris Wolf, Altenburgstrasse 32, Wettingen Teilnehmer: 3 – 7 Personen Kosten: CHF 90.00 inkl. Material, Unterlagen, Znüni und Fahrkostenbeitrag</p>
<p>Urban Gardening</p> <p>Datum: Samstag, 16. Mai 2015 Zeit: 13.30 – ca. 16.30 Uhr Ort: Bildungszentrum Wallierhof, Riedholz/SO Treffen: 12.00 Uhr auf dem Schulhausparkplatz. Wir fahren mit den PWs nach Riedholz/SO</p>	<p>Martin Kündig (Obergärtner und Fachlehrer Gartenbau) erläutert uns den Begriff „Urban Gardening“ und dessen Hintergründe. Er informiert über geeignete Gemüsearten und deren Pflege. Anschliessend bepflanzen wir ein selbst mitgebrachtes Gefäss von mind. 30 – 40 cm Durchmesser. Weitere Informationen unter www.wallierhof.ch</p> <p>Leitung: Herr Martin Kündig, Bildungszentrum Wallierhof, Höhenstr. 46, Riedholz/SO Teilnehmer: 7 – 15 Personen Kosten: CHF 80.00 pro Person inkl. Erde/Setzlinge und Fahrkostenbeitrag</p>
<p>Ganztagesausflug ins Markgräflerland (D)</p> <p>Datum: Donnerstag, 28. Mai 2015 Treffen: 08.00 Uhr beim Gemeindehaus Rückkehr: ca. 19.30 Uhr Kosten: CHF 80.00 inkl. Kaffeehalt, Mittagessen und Führungen</p>	<p>Wer liebt sie nicht, die feinen, weissen Spargeln aus dem Markgräflerland? Wir geniessen sie dieses Jahr direkt auf dem Bohrerhof in Hartheim-Feldkirch. Zunächst führt uns die Fahrt via Lörrach nach Hügelsheim. Kaffeehalt in der Markgräfler Kräuterstube mit freier Zeit zum Einkaufen auf dem Kräutergarten. Anschliessend Weiterfahrt zum Spargelessen auf dem Bohrerhof. Auch hier bleibt uns genügend Zeit zum Einkaufen im Hofladen und zur Besichtigung der Verarbeitung des Spargels. In der Glasbläserei Höllental können wir den Glasbläsern über die Schulter schauen und erhalten Einblick in die faszinierende Welt der Glasbläserei. Anschliessend direkte Rückfahrt via Schwarzwald nach Villnachern.</p>

<p>Digitale Fotografie</p> <p>Datum: Samstag, 27. Juni 2015 Zeit: 08.00 – 12.00 Uhr (kann nach Bedarf ausgebaut werden) Ort: Villnachern und Umgebung Treffen: wird auf Kursbestätigung mitgeteilt</p> <p>Info: Es besteht die Möglichkeit, eine entsprechende Kamera beim Kursleiter zu mieten. Bitte selber organisieren.</p>	<p>Dieser Basiskurs richtet sich an alle Besitzerinnen einer Spiegelreflex- oder Systemkamera mit Wechselobjektiven, die lernen möchten, die technischen Möglichkeiten ihrer Kamera richtig einzusetzen. Das Schwergewicht liegt auf praktischen Übungen wie Effekt der Verschlusszeit auf die Bildwirkung, welche Blende für welche Aufnahmen etc. Die Technik ist dabei nur Mittel zum Zweck; im Vordergrund steht die Bildgestaltung.</p> <p>Leitung: Herr Werner Rolli, Benkenstrasse 61, 5024 Küttigen, info@fotorolli.ch Teilnehmer: 5 – 8 Personen Kosten: CHF 100.00 – 150.00 je nach Teilnehmerzahl</p>
<p>Stadtführung in Zürich</p> <p>Datum: Donnerstag, 20. August 2015 Treffen: 13.30 Uhr Bushaltestelle Wir fahren mit Bus/Zug nach Zürich</p>	<p>Lassen Sie sich von einer Kennerin nach Zürich entführen. Vereinsmitglied Heidi Roth freut sich zu zeigen, wo sie aufgewachsen ist. Wir werden die Stadt aus verschiedenen Perspektiven sehen, umschiffen, durchstreifen und erklimmen. Keine Angst, das Programm ist für alle Interessierten geeignet. Wer möchte, lässt den Abend bei einem gemeinsamen Nachtessen ausklingen.</p> <p>Leitung: Frau Heidi Roth, Villnachern Teilnehmer: mind. 6 Personen Kosten: CHF 10.00 pro Person für Tageskarte A-Welle ZVV zuzügl. Reise- und Verpflegungskosten</p>
<p>Töpferkurs</p> <p>Daten: Donnerstag, 10. September 2015 Donnerstag, 17. September 2015 Donnerstag, 15. Oktober 2015 Donnerstag, 22. Oktober 2015 (glasieren) Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr Ort: Winzerweg 8, Oberflachs (Fahrgemeinschaften)</p>	<p>Während drei Abenden werden unter Anleitung von Ingrid Haldimann von Hand ein oder mehrere Objekte nach Wahl (Tiere, Stelen, Kugeln etc.) getöpft. Am 4. Abend wird glasiert.</p> <p>Kursleitung: Frau Ingrid Haldimann, Oberflachs Teilnehmer: 6 – 10 Personen Kosten: CHF 85.00 pro Person zuzügl. Materialkosten von ca. CHF 100.00 – 150.00 je nach Verbrauch</p>
<p>Gesundheitskurs „Wechseljahre“</p> <p>Datum: Donnerstag, 29. Oktober 2015 Zeit: 19.00 – ca. 20.30 Uhr Ort: Grossraum Schule Villnachern</p>	<p>Wie verändert sich der Hormonhaushalt während der Wechseljahre und wie wirken sich diese Veränderungen aus? Welche Heilpflanzen eignen sich für diese Zeit, wie wirken sie und wie wendet man sie an? Was kann man sonst noch tun, um natürlich durch die Wechseljahre zu kommen? Damit der Abend nicht zu theoretisch wird, stellen wir noch ein entspannendes Kräuterbad her.</p> <p>Kursleitung: Frau Yvonne Devaux, Brugg Teilnehmer: 10 – 20 Personen Kosten: CHF 20.00 pro Person</p>

<p>Kochkurs „Pasta selber herstellen“</p> <p>Daten: Mittwoch, 4. November 2015 17.30 – 22.00 Uhr Samstag, 7. November 2015 10.00 – 14.30 Uhr</p> <p>Ort: Schulküche, Schinznach</p>	<p>Wir stellen verschiedene frische Safran-, Vollkorn und Dinkelteigwaren her. Anschliessend werden diese mit frisch gekochten, raffinierten und doch einfachen Saucen serviert. Natürlich dürfen fein gefüllte Ravioli und Tortellini in diesem Kurs nicht fehlen!</p> <p>Leitung: Frau Jeannette Widmer, Villnachern j.widmer@yetnet.ch</p> <p>Teilnehmer: 10 - 16 Personen</p> <p>Kosten: CHF 70.00 inkl. Rezeptunterlagen, Lebensmittel, Getränk und Fahrkostenbeitrag</p>
<p>Weihnachtliche Laternengartenstecker</p> <p>Datum: Freitag, 20. November 2015</p> <p>Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr</p> <p>Ort: Gemeindehaus Villnachern, Raum Lichtenau</p>	<p>Mit verschiedenen Techniken verzieren wir individuelle Styroporkugeln, Sterne und Töpfe mit verschiedenen Materialien wie Farbe, Paste und Glitzer. Ein ca. 115 cm langer rostfreier, gebogener Gartenstecker wird mit den dekorierten Kugeln sowie Schwemmholz, Bändern, Sisal, Dekomaterial und einer kleinen Laterne dekoriert. Dieser Laternengartenstecker ist ein stimmungsvoller Blickfang vor jeder Haustür und in jedem Garten.</p> <p>Kursleitung: Frau Bodil Wahlström, Villnachern bodil_wahlstrom@yahoo.se</p> <p>Teilnehmer: 5 – 8 Personen</p> <p>Kosten: CHF 45.00 pro Person inkl. sämtliches Material und Snack</p>
<p>Vortrag „Die Kraft des Lachens“</p> <p>Datum: Freitag, 15. Januar 2016</p> <p>Zeit: 19.00 – ca. 20.30 Uhr</p> <p>Ort: Gemeindesaal Villnachern</p>	<p>Wann haben Sie das letzte Mal so richtig herzlich gelacht? Wann haben Sie das letzte Mal Ihrem Spiegelbild freundlich zugelächelt? Der Alltag fordert sehr viel von uns und nur zu schnell gehen Fröhlichkeit und Lockerheit gänzlich verloren. In einem kurzweiligen Vortrag lädt die Mentaltrainerin Silvia Korrodi zum Lachen aber auch zum Nachdenken ein. Freut euch auf einen spannenden und motivierenden Abend!</p> <p>Kursleitung: Frau Silvia Korrodi, Lenzburg</p> <p>Teilnehmer: mind. 15 Personen</p> <p>Kosten: CHF 20.00</p>
<p>Schneetag auf dem Wirzweli/OW</p> <p>Datum: Montag, 18. Januar 2016</p> <p>Treffen: 08.00 Uhr auf dem Schulhaus- parkplatz. Wir fahren mit PWs oder Kleinbus nach Dallenwil/OW</p>	<p>Wir vergessen den Alltag für einen Moment und entfliehen in die schöne Bergwelt der Alp Wirzweli. Ob mit Schneeschuhen, dem Schlitten, zu Fuss oder einfach nur das Panorama auf der Sonnenterrasse auf der Gummenalp geniessen! Es gibt für alle eine Variante, einen tollen Tag zu erleben. Natürlich darf ein feines Fondue zum Abschluss nicht fehlen!</p> <p>Kursleitung: Frau Jeannette Widmer, Villnachern j.widmer@yetnet.ch</p> <p>Teilnehmer: 8 – 14 Personen</p> <p>Kosten: CHF 100.00 mit dem PW (bei 8 Pers.) CHF 130.00 mit dem Kleinbus (ab 9 Pers.) inkl. Fahrkosten, Bahn und Fondue</p>

<p>Kino-Abend in Villnachern</p> <p>Datum: Freitag, 26. Februar 2016 Zeit: 19.00 Uhr (Intouchable) 21.00 Uhr (Italian Job) Ort: Gemeindesaal Villnachern</p>	<p>Wir geniessen gemeinsam 2 völlig verschiedene Filme in ungezwungener Atmosphäre bei feinen Snacks und noch feineren Drinks... Wer es bequem mag, bringt seine Sitzgelegenheit selber mit!</p> <p>Organisation: Frau Ruth Sonderegger Teilnehmer: mind. 10 Personen Kosten: Unkostenbeitrag für Snacks und Getränke</p>
<p>Jupe-Nähkurs</p> <p>Datum: Samstag, 5. März 2016 Zeit: 08.30 – 16.00 Uhr Ort: Schule Villnachern Raum für Textiles Werken</p>	<p>Nach der Erstellung des Eigenmass-Schnittmusters wird der Jupe unter fachkundiger Anleitung selbst genäht. Der Zeitrahmen ist ausgelegt für leichte Modelle ohne Taschen. Versierte Näherinnen können auch anspruchsvollere Modelle wählen. Stoff, Futter, Reissverschluss, Knöpfe etc. werden durch die Teilnehmerinnen selber besorgt.</p> <p>Kursleitung: Frau Manuela Primessnig-Haefeli, Wettingen Teilnehmer: 5 – 10 Personen Kosten: CHF 60.00 inkl. Schnittmusterpapier zuzügl. individuelle Materialkosten</p>

Die Kurse **Englisch** und **Qi Gong** werden weiterhin durch die Kursleiterinnen direkt organisiert. Bei Interesse wird zum laufenden Qi Gong-Kurs zusätzlich wieder ein Anfänger-Kurs angeboten. Interessentinnen können sich unter folgenden Telefonnummern direkt mit den Kursleiterinnen in Verbindung setzen:

Englisch: Frau Jenny Naef, Telefon 056 443 30 14

Qi Gong: Frau Meriem Meier, Telefon 062 827 04 00

**Nächste Generalversammlung:
Freitag, 18. März 2016**

**Kontaktperson bei Fragen und Anmeldungen zu den Kursen:
Ruth Sonderegger, Tel. 056 442 66 57, ruth@mapa.ch**

**Die Versicherung ist bei jedem Kurs bzw. Ausflug Sache der Teilnehmerin!
Die Kurskosten für Nicht-Mitglieder erhöhen sich um CHF 5.00**