

## **Protokoll der 11. ordentlichen Generalversammlung**

### **Traktanden**

1. Begrüssung und Appell
2. Wahl von Stimmenzählerinnen
3. Genehmigung Traktandenliste
4. Genehmigung des Protokolls der 10. Generalversammlung vom 18. März 2022
5. Mutationen / Mitglieder
6. Jahresbericht 2022 des Vorstandes
7. Bericht Jugendfest 2022
8. Antrag einmalige Senkung des Mitgliederbeitrages 2024/2025
9. Jahresrechnung 2022 und Revisorinnen Bericht
10. Wahl des Vorstandes
11. Jahresprogramm 2023 / 2024
12. Vorstellung Budget 2023 und Antrag neue Homepage
13. Abnahme Budget 2023
14. Anträge
15. Verschiedenes

### **Traktandum 1 – Begrüssung und Appell**

Maja Hauri begrüsst uns herzlich zur 11. und für sie ersten Generalversammlung als neue Präsidentin des Vereins. Diesjährig findet die Generalversammlung in der Turnhalle statt, da das Mehrzweckgebäude umgebaut wird. Herzlichen Dank Nicole für die schön dekorierten Tische und Martina für das Organisieren der feinen Suppe vom Kastanienbaum und dem Brot von der Bäckerei Moor. Im Anschluss an die GV können die schönen Frühlinggrüsse für CHF 5.- erworben werden.

Die Einladung mit Traktandenliste wurde allen fristgerecht zugestellt.

Die Präsenzliste liegt seit Anfang an auf. Es wird angenommen, dass sich alle eingetragen und allfällige Änderungen angegeben haben.

Es haben sich 17 Vereinsmitglieder für die heutige GV persönlich entschuldigt.

Auf der Präsenzliste haben sich 37 Vereinsmitglieder eingetragen, somit sind inkl. Vorstand 42 Vereinsmitglieder anwesend. (Beilage 1 Präsenzliste).

Es sind keine Traktanden vorgesehen, die ein qualifiziertes Mehr verlangen. Somit gilt das relative Mehr für die heutigen Abstimmungen.

**Traktandum 2 – Wahl von Stimmzählerinnen**

Der Vorstand schlägt Esther Wanner, Jelena Jeremic und Tina Oberle als Stimmzählerinnen für die gesamte Generalversammlung vor.

Alle werden einstimmig gewählt.  
Herzlichen Dank euch Allen.

**Traktandum 3 – Genehmigung der Traktandenliste**

Gemäss Statuten kann über Geschäfte, die nicht auf der Traktandenliste stehen, nur dann Beschluss gefasst werden, wenn von den anwesenden Mitgliedern keine Einsprache erfolgt.

Im Vorfeld der Generalversammlung sind keine zusätzlichen schriftlichen Anträge eingegangen. Somit gilt die vorliegende Traktandenliste als genehmigt.

**Traktandum 4 – Genehmigung des Protokolls der Generalversammlung vom 18. März 2022**

Das Protokoll der Generalversammlung vom 18. März 2022 konnte vorab auf unserer Homepage eingesehen werden.

Dem Protokoll wird einstimmig zugestimmt.

Herzlichen Dank Martina für das Verfassen des Protokolls.

**Traktandum 5 – Mutationen / Mitglieder**

Im vergangen Vereinsjahr haben wir folgende Mutationen zu verzeichnen:

Eintritte: 10 Neumitglieder (Andrea Schneider, Uschi Remonay, Sandra Dörig, Annette Graf, Brigitte Schälkli, Cornelia Eng, Barbara Hartmann, Corinne Eberhart, Madeleine Sauter, Jasna Dellenbach).

Austritte: 5 Austritte (Marty Nyffenegger, Lilian Pichler, Heidi Hochuli, Jasmin Frei, Nadja Simeone)

Mit einem blumigen Gruss begrüßen wir unsere Neumitglieder, welche anwesend sind, ganz herzlich und freuen uns auf die gemeinsamen Erlebnisse. (Annette Graf, Cornelia Eng, Sandra Dörig, Uschi Remonay, Barbara Hartmann und Madeleine Sauter konnten leider nicht anwesend sein.)

Der Verein zählt zum heutigen Zeitpunkt 120 Mitglieder, davon 5 Vorstandsmitglieder.

Es freut uns sehr, dass unser Verein im vergangen Vereinsjahr so zahlreich Zuwachs verzeichnen konnte.

**Traktandum 6 – Jahresbericht 2021 des Vorstandes**

Mittels einer Fotopräsentation, begleitet von einigen Worten der zuständigen Kursleiterin, wird der Jahresbericht zum Vereinsjahr 2022 / 2023 präsentiert. (Beilage 2)

Schön, das alte Vereinsjahr nochmals revuepassieren zu lassen und die tollen Fotos und Eindrücke zu geniessen.

**Traktandum 7 - Bericht Jugendfest**

Das Jugendfest war ein sehr schöner und erfolgreicher Anlass bei schönstem Sommerwetter. Ein herzliches Dankeschön an alle, die tatkräftig mitgeholfen haben. Ohne eure grossartige Hilfe wäre dies alles nicht möglich gewesen.

Jeannette Widmer hat aktiv im Organisationskomitee des Jugendfestes mitgearbeitet. Sie hat ihren Verdienst der geleisteten Arbeitsstunden unserem Verein gespendet. Ein herzliches und blumiges Dankeschön an Jeannette.

**Traktandum 8 – Antrag einmalige Senkung des Mitgliederbeitrages 2024**

Als Dankeschön für die tolle Unterstützung am Jugendfest möchten wir unseren Mitgliedern etwas zurückgeben und beantragen deshalb den Jahresbeitrag des kommenden Vereinsjahr 2024/2025 einmalig von CHF 25.- auf CHF 15.- zu senken.

Frage von Ly Muy Yiev, ob es weitere Option für ein Dankeschön gibt? Nein, es wurden zwar weitere im Vorstand diskutiert, zur Abstimmung bringen wir aber ausschliesslich diese Variante.

Keine weiteren Einwände, mit 33 JA-Stimmen angenommen.

**Traktandum 9 – Jahresrechnung 2022 und Revisorinnen Bericht**

Nicole Gauder präsentiert uns sehr ausführlich und korrekt ausgewiesen die Jahresrechnung 2022. (Beilage 3). Das Rechnungsjahr schliesst mit einem Gewinn von CHF 730.- ab. Vielen Dank Nicole für Deine Arbeit und Deine Präsentation. Nicole dankt auch der Vorgängerin Fränzi Zürcher für ihre Arbeit.

Eliane Bühler verliest den Revisorinnen Bericht und führt zugleich die Abstimmung zur Genehmigung der Jahresrechnung, zur Entlastung des Vorstandes, durch. (Beilage 4).

Eliane dankt Nicole Gauder für die sehr saubere und korrekte Buchführung.

Die Jahresrechnung ist einstimmig angenommen.

Herzlichen Dank für die Durchführung der Abstimmung, Eliane.

Die anwesende Revisorin Eliane Bühler wird mit einem blumigen Frühlingssgruss verdankt.

Im Namen des Vorstandes bedankt sich Maja Hauri bei allen Anwesenden für das entgegengebrachte Vertrauen und die Entlastung.

**Traktandum 10 – Wahl des Vorstandes**

An der heutigen Generalversammlung geht die Amtszeit von Corinne Schnyder zu Ende. Corinne stellt sich der Wiederwahl.

Als Tagespräsidentin schlägt der Vorstand Patrizia Furter vor. Patrizia wird einstimmig gewählt und führt sogleich die Abstimmung zur Wiederwahl durch.

Corinne wird einstimmig für 2 weitere Jahre gewählt und nimmt die Wahl an.

Herzlichen Dank, somit ist der Vorstand wieder komplett.

**Traktandum 11 – Jahresprogramm 2023 / 2024**

Das Kursprogramm haben alle Anwesenden beim Eintreffen erhalten.

Vorstellung des neuen Kursprogrammes 2023 / 2024. Die verantwortliche Kursorganisatorin stellt den jeweiligen Kurs kurz vor. (Beilage 5).

Wiederum steht ein vielfältiges Angebot an Kursen und Ausflügen bereit. Ihr könnt euch bereits heute mittels Anmeldeformular direkt bei Heidi Kalt oder bis am 31. März 2023 über unsere Homepage anmelden.

Der Englischkurs findet ihr nicht mehr im Kursprogramm. Bereits nach Corona konnte dieser infolge zu wenig Anmeldungen nicht mehr stattfinden.

Qi Gong: Meriem Meier, die Kursleiterin, ist anwesend und informiert uns über den Kurs und animiert uns gleich, einige Übungen mitzumachen. Wir hoffen auf grosses Interesse und danken Meriem, dass sie ihren Kurs heute persönlich vorgestellt hat.

Folgende Änderungen zum neuen Kursprogramm wurden entschieden (zu finden sind diese auf Seite 16 im Kursprogrammheft):

**Abmeldungen:** Im laufenden Vereinsjahr mussten wir zahlreiche Abmeldungen, besonders bei Gratiskursen verbuchen. Dies generiert einen administrativen Aufwand. Neu gilt, falls kein Ersatz gefunden werden kann, müssen die Kurskosten bezahlt werden. Bei Kursangeboten ohne Fixkosten erheben wir neu einen Unkostenbeitrag von CHF 15.-.

**Mitgliedschaft:** Neu haben Mitglieder Vorrang vor Nichtmitgliedern. Gibt es zum Zeitpunkt des Anmeldeschlusses mehr Anmeldungen als Plätze, werden zuerst die Mitglieder berücksichtigt, unabhängig vom Eingang der Anmeldungen. Dazu bezahlen Nichtmitglieder neu einen Zuschlag von CHF 15.- pro Kursbesuch. Gute Gründe, Vereinsmitglied zu werden.

**Fahrkostenbeteiligung:** Bei den Kursen, bei denen wir mit dem PW hinfahren, wird neu direkt eine Fahrkostenbeteiligung erhoben, die dann den Fahrerinnen zugutekommt.

Keine Einwände, das Kursprogramm wird einstimmig angenommen.

Besten Dank, wir hoffen auf ein gut gebuchtes Vereinsjahr 2023/2024 und freuen uns auf viele tolle Begegnungen.

**Traktandum 12 – Antrag neue Homepage**

Unsere Homepage ist sehr veraltet und äusserst kompliziert in der Handhabung (insbesondere betrifft dies die Kursverwaltung)

- fehlerhafte Anmeldungen
- grosser Supportaufwand, somit hohe Kosten
- zeitlich grosser Aufwand in der Kursverwaltung für Heidi
- nicht mehr ansprechend

Deshalb stellen wir den Antrag für den Betrag von CHF 4'000.- für die Erstellung einer zeitgemässen und aktuellen neuen Homepage.

Antrag mit 1 Gegenstimme angenommen. Danke für euer Vertrauen.

**Traktandum 13 – Abnahme Budget**

Nicole Gauder präsentiert uns das Budget 2023. (Beilage 6).

Folgende Änderungen für das Budget 2023/2024

- Erhöhung Entschädigung des Vorstandes / Vorstandssessen neu auf CHF 1650.-
- Erhöhung Budget für GV auf CHF 1'000.-

Budget mit 1 Gegenstimme angenommen.

Herzlichen Dank Nicole für die Ausarbeitung und Präsentation.

**Traktandum 14 – Anträge**

Es sind keine weiteren schriftlichen Anträge zur heutigen Generalversammlung eingegangen.

**Traktandum 15 – Verschiedenes**

Im nächsten Jahr wird der Rest des Vorstandes gewählt. Martina Wächter hat bereits jetzt bekannt gegeben, dass sie sich im nächsten Jahr nicht der Wiederwahl stellen wird. Heisst wir sind auf der Suche nach einem Neumitglied für den Vorstand. Bei Interesse gerne melden.

Zum Schluss dankt Maja im Namen des Vorstandes allen, die den Verein im letzten Vereinsjahr unterstützt haben. Ein spezieller Dank geht an die Gemeinde und die Schule, welche uns immer die Räumlichkeiten zur Verfügung stellen. Ein Danke geht auch an unsere Mitglieder, welche sich aktiv am Vereinsleben beteiligen, aber auch an unsere Passivmitglieder, welche durch ihre Mitgliedschaft die Verbundenheit zum Verein zum Ausdruck bringen.

Ein spezieller Dank geht an Rino Hartmann für seine Hilfe beim Einrichten und den 4. Klässlern der Schule Villnachern fürs Helfen beim Aufstellen der Stühle & Tische.

Der offizielle Teil der Generalversammlung ist nun beendet. Tragt euch doch schon mal das neue Datum der Generalversammlung vom Freitag, 15. März 2024 in eurer Agenda ein. Wo diese stattfinden wird, wird zu gegebener Zeit mitgeteilt. Im Namen des Vorstandes bedankt sich Maja für das Kommen und wünscht allen noch einen angenehmen Abend.

Bis das Dessert bereit ist, bleibt euch noch etwas Zeit, um im neuen Kursprogramm zu stöbern oder den Jahresbeitrag bei Nicole vor Ort zu bezahlen.

Herzlichen Dank allen Dessertspenderinnen für das feine Dessertbuffet.

Villnachern, 17. März 2023

Die Vorsitzende:



Maja Hauri

Die Aktuarin:



Martina Wächter

**Beilagen:**

- Beilage 1 - Präsenzliste
- Beilage 2 - Jahresbericht 2022 / 2023
- Beilage 3 - Jahresrechnung
- Beilage 4 - Revisorinnen Bericht
- Beilage 5 - Kursprogramm
- Beilage 6 - Budget

# Jahresrechnung 2022

## Bilanz

<b>Aktiven</b>		<b>Passiven</b>	
Kasse	393.00	Vermögen per 31.12. 2021	14'538.00
Bank	14'875.00		
		Gewinn	730
<b>Bilanzsumme</b>	<b>15'268</b>		<b>15'268</b>

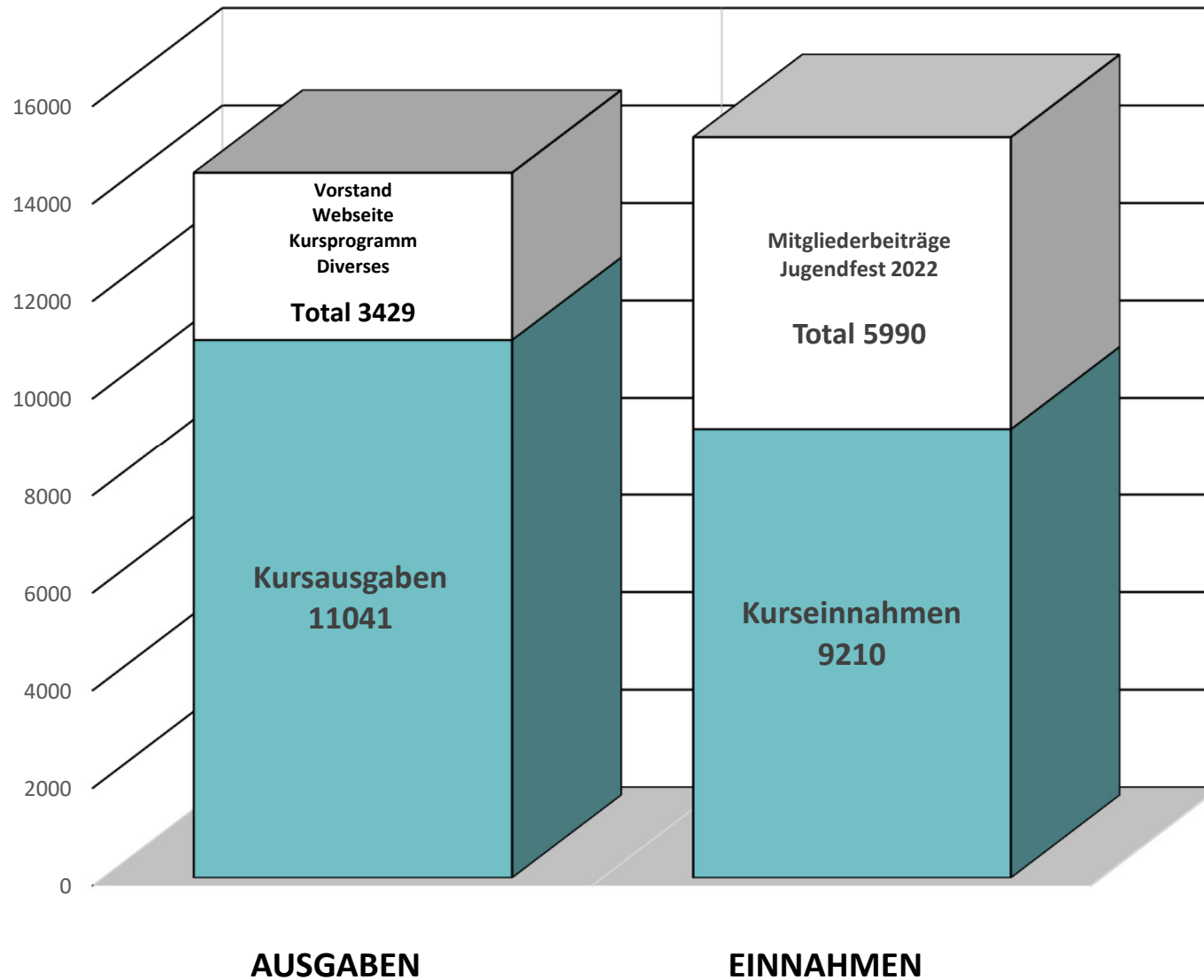
# Jahresrechnung 2022

## Erfolgsrechnung

Aufwand		Ertrag	
Kursausgaben	7846.20	Kurseinnahmen	7310.00
Reise Ausgaben	3195.60	Reise Einnahmen	1900.00
Ausgaben GV	809.25	Jugendfest	3010.90
Kursprogramm	280.00	Mitgliederbeiträge	2'980.00
Vorstand	1'300.00		
Webseite	466.00		
Diverses (Bank, Büro, Geschenke)	573.40		
<b>Gewinn</b>	<b>730.46</b>		
<b>Ausgabensumme</b>	<b>15'200.90</b>		<b>15'200.90</b>

# Jahresrechnung 2022

## Vergleich Ausgaben - Einnahmen





# Budget **afv** 2023

	Budget 2022	Rechnung 2022	<b>Budget 2023</b>
Mitgliederbeiträge	2'650	2'980	<b>2'975</b>
Kurseinnahmen	7'650	7'310	<b>6'300</b>
Jugendfest		3010	
Vorstand	1'300	1'300	<b>1'650</b>
GV	500	809	<b>1000</b>
Kursausgaben	7'600	7'846	<b>5'675</b>
Kursprogramm	300	280	<b>500</b>
Webseite	200	466	<b>200</b>
Diverses( Büro,Geschenke,etc)	400	573	<b>750</b>
Neue Homepage			<b>4000</b>
<b>Gewinn/ Verlust</b>	<b>100</b>	<b>4626</b>	<b>0</b>

## Revisorenbericht

### an die 11. Generalversammlung der „aktive frauen villnachern“

Liebe Vereinsmitglieder

Als Revisorinnen dieses Vereins haben wir die Buchführung sowie die Jahresrechnung mit Bilanz und Erfolgsrechnung für das Jahr 2022 abgeschlossene Geschäftsjahr im Sinne der gesetzlichen Vorschriften und der Vereinsstatuten geprüft.

Gemäss unserer Beurteilung entsprechen die Buchführung und die Jahresrechnung dem schweizerischen Gesetz. Die Buchhaltung ist ordnungsgemäss und sauber geführt. Alle Belege sind vorhanden und stimmen mit der Buchhaltung überein. Das Vermögen ist ebenfalls durch Belege ausgewiesen. Sämtliche kontrollierte Buchungen konnten nachvollzogen werden.

Aufgrund des Ergebnisses unserer Prüfung empfehlen wir der Generalversammlung, die Jahresrechnung 2022 zu genehmigen und der Kassiererin Nicole Gauder sowie dem gesamten Vorstand Entlastung zu erteilen.

Villnachern, 22.02.2023

Die Revisorinnen:



Eliane Bühler



Coutada Alexandra

## Jahresbericht des Vorstands über das Kursjahr 2022/2023

### Generalversammlung 2022 – Folie 8

Maja

An der 10. Generalversammlung haben gesamthaft 34 Frauen teilgenommen. Vorab durften wir ein feines Chili sin Carne und selbstgemachtes Brot geniessen. Gut gestärkt liessen wir uns ein letztes Mal von Ruth Sonderegger durch den Abend leiten und von ihr und dem restlichen Vorstand durch das vergangene Vereinsjahr führen. Patrizia Furter und Iris Flückiger verlasen ein letztes Mal den Bericht der Revisorinnen. Nach etlichen Jahren gaben sie dieses Amt weiter. Das Amt der Revisorinnen besetzen neu Alexandra Coutada und Eliane Bühler. Dann war es soweit und wir mussten uns von Ruth Sonderegger als Präsidentin und Franziska Zürcher als Kassierin verabschieden. Sie wurden herzlich verdankt. Als neue Präsidentin wurde Maja Hauri und als neue Kassierin Nicole Gauder gewählt.

### Vorstandssitzungen – Folie 9

Maja

An vier Sitzungen traf sich der neu zusammengesetzte Vorstand. Nebst dem Zusammenstellen eines neuen Kursprogrammes und dem Betreuen der laufenden Kurse, bewegten uns auch Themen wie: «Abmeldungen», «Mitgliedschaft» (auf diese beiden Themen werde ich später zu sprechen kommen) und «Technische Schwierigkeiten», bzw. unsere Webseite im Allgemeinen.

An dieser Stelle möchte ich mich im Namen des Vorstandes noch für die untergegangenen Anmeldungen entschuldigen. Es dauerte, bis wir das Problem an sich und dann das Ausmass erfassten. Auch die Ursache, warum gewisse Mails im Nirvana landeten, war schwer zu finden. Im Nachhinein haben wir gemerkt, dass es sinnvoll gewesen wäre, ein Mail an euch zu verfassen. Von einigen Anmeldungen wussten wir so leider nichts und der Kurs war bereits voll, als wir davon erfuhren. Ich meine aber, dass wir überall eine Lösung finden konnten. So zum Beispiel, dass wir die Kursleitung anfragten, ob wir die Teilnehmerzahl erhöhen können. Dies war beim Brotbackkurs und beim Zoo Zürich der Fall.

### Vorstandessen für das Vereinsjahr 2022 – Folie 10, 11

Maja

Am 25. November fuhr ein Auto gefüllt mit Vorstandsfrauen nach Luzern. Am weihnächtlich beleuchteten Vierwaldstättersee gönnten wir uns einen kleinen Apéro und begaben uns zur gegebenen Zeit auf die MS Diamant, wo wir uns ein feines Raclette zu Gemüte führten. Ein toller, perfekt organisierter Abend. Herzlichen Dank Nicole, für die Organisation.

### Jahresbericht – Folie 12

### Begleitetes Fasten – Folie 13, 14

Maja

12 mutige, willensstarke Frauen trafen sich während 10 Tagen vier Mal für einen Austausch über das Nichtessen. Maddy Hoppenbrouwers führte uns an diesen Abenden in die Welt des Fastens ein und lehrte uns so manch

## Jahresbericht des Vorstands über das Kursjahr 2022/2023

Spannendes über den Darm, Vitalstoffe und eine natürliche Hausapotheke. Wer zusätzliche Zeit hatte, verabredete sich für einen Austausch auf einem Spaziergang. Dank der gegenseitigen Unterstützung konnten kleineren und grössere Beschwerden überwunden werden und alle haben durchgehalten und konnten so mentale und kiloschwere bzw. leichte Erfolge feiern.

### **Brotbackkurs im Stadtklatsch - Folie 15, 16, 17**

**Martina**

Inspiziert von der wilden Hefe, haben wir uns an diesem Abend in die Welt des Brot Backens einführen lassen. Viel erfahren rundum die wilde Hefe, auch im Vergleich zum konventionellen Backen mit normaler Backhefe sowie zu den Themen kneten, falten, formen, schneiden und backen. Eine Hefewasser selbst angesetzt, gelernt wie es zu Hause weiter gefüttert werden muss bis zum Gebrauch in versch. Brotrezepten, resp. wie es pausiert und auch wieder reaktiviert werden kann. Dann dem eigenen Brot einen schönen Brotschnitt verpasst und anschliessend denn Abend in gemütlicher Runde und einem feine Apéro mit selbstgebackenem Focaccia Brot mit wilder Hefe ausklingen lassen. Zum Abschluss hat jeder seine Tasche mit feinem Mehl, Schnittklinge und dem selbst verzierten Brot und hoffentlich viel Freude für weiteres backen eingepackt.

### **Ganztagesreise nach Solothurn – Folie 18, 19, 20, 21**

**Heidi**

Bei schönstem Frühlingswetter sind am Donnerstag, 19. Mai, 22 Frauen beim Gemeindehaus Villnachern eingetroffen, um gemeinsam mit dem Car nach Solothurn zu fahren.

Nach dem obligaten Kafihalt kamen wir dann gestärkt für die Stadtführung „die magische 11“ in Solothurn an. Leider mussten wir rasch feststellen, dass es in der autofreien und eigentlich ruhigen Altstadt am Donnerstagmorgen doch nicht so ruhig ist, da „Güseltag“ ist. Aus gegebenem Anlass war es manchmal schwierig den Erzählungen der Führerin zu folgen. Nichts desto trotz, haben wir während 1.5 Stunden vieles über die Verbindung der Zahl 11 zu Solothurn erfahren.

Anschliessend führte uns ein schöner Spaziergang der Aare entlang zum Restaurant „Pier 11“ in dem wir ein feines Mittagessen geniessen durften.

Mit vollen Bäuchen sind wir dann mit dem „Öufi-Boot“ vom Pier 11 auf eine 90 minütige Flussfahrt gestartet, auch hier haben wir wieder viel Interessantes erfahren.

Am Ende der Fahrt gab es direkt am Aare-Ufer der Altstadt noch ein Gruppenfoto. Nun hatten wir noch genug freie Zeit um Solothurn auf eigene Faust zu erkunden, zu „lädele“ oder für einen Apéro, bevor wir nach einem erlebnisreichen Tag die Heimfahrt mit dem Car angetreten sind.

### **Farb- und Stilberatung – Folie 22, 23**

**Heidi**

Am Nachmittag vom Freitag den 19. August haben sich 9 Frauen im Raum Lichtenau getroffen, wo sie herzlich von der Kurleiterin Leandra Deck begrüsst worden sind.

Als ausgebildete Farb- und Stilberaterin hat und Leandra erklärt, dass es 4 Farbtypen gibt und zwar: Frühling, Sommer Herbst und Winter und das es bei der Typ-Bestimmung vor allem auf den Hautunterton ankommt. Mit verschiedenen unifarbigen Tüchern hat sie uns eindrucksvoll an jeder Frau einzeln gezeigt welche Farbe den Typ unterstreicht und den Teint frisch und rosig erstrahlen lässt und welche Farbe einem blass und fahl wirken lassen oder sogar kleine Fältchen betonen können.

## Jahresbericht des Vorstands über das Kursjahr 2022/2023

Jeder Farb-Typ hat seine Farbpalette, innerhalb dieser Paletten lassen sich alle Farben problemlos miteinander kombinieren. So braucht es eigentlich nur 3 Basisgarderoben, eine in dunkel, eine in hell und eine in einer Farbe nach Wahl. Zusammen mit einer Zusatzfarbe oder einem gemusterten Teil gibt das bereits über 60 mögliche Kombinationen ohne dass unsere Kleiderschränke auf allen Nähten platzen.

Zum Abschluss hat und Leandra noch beurteilt welcher Styling-Typ wir sind und welche Linienführung für unseren Typ und unsere Figur vorteilhaft und welche nicht so optimal sind.

So sind wir dann mit viel neuem Wissen, Tipps wie wir auch Accessoires gekonnt einsetzen und der Gewissheit, dass wir vieles bereits schon intuitiv richtig machen auf den Heimweg.

Ich bin sicher, dass die Eine oder Andere noch am selben Abend vor ihrem Kleiderschrank stand und das eine oder andere Teil ausgemistet hat.

### Rundgang durch die Studios am Leutschenbach – Folie 24, 25, 26

Corinne

Mit Zug und Tram machten sich zwölf Aktive Frauen auf den Weg zum Fernsehstudio Leutschenbach. Gut angekommen ging dann auch schon die Führung los. Ein netter Herr führte uns durch die zahlreichen Studios; Treppe hoch, gerade aus, links, Treppe runter, der Weg war schon mal eine Herausforderung. Das Gelände vom SRF ist riesig und die Studios zum Teil sehr gross. Spannend war auch der Einblick in die Requisite; unglaublich was da für vielerlei an Material vorhanden ist. Vom Glücksrad bis zum bekannten „Teleboy“ gab es alles zu sehen. Nach vielen spannenden Informationen und gefühlten zehn Kilometer Fussmarsch im Studio, haben wir uns auf das Nachtessen im „Tibits“ gefreut. Jeder hatte was zum Essen gefunden, auch wenn Frau manchmal nicht recht gewusst hat, was es war.

Mit dem nächsten Zug ging es dann im Anschluss auf direktem Weg nach Hause. Nicht alle: Ruth und Esther haben vor lauter "Gschnädder" den Hauptbahnhof Zürich verpasst. Ja, so trennten sich dann unsere Wege :-). Alle sind aber früher oder später glücklich in Villnachern angekommen.

### Kreativkurs Keramikmalen – Folie 27, 28, 29

Martina

Voller Vorfriede haben sich 5 Frauen auf den Weg nach Würenlingen ins Kreativatelier von Jasmin Granella gemacht. Die einen oder anderen haben sich bereits vorgängig Gedanken gemacht, wie und in welchen Farben die Werke erstrahlen sollen. Inspiriert von einer Riesenauswahl an Rohlingen, Farben, Schablonen, Maltechnik und Mustern hat sich jeder sein Sortiment ausgesucht und seiner Kreativität freien Lauf gelassen. Es sind wunderbare Stücke wie Tassen, Teller und Schüsseln entstanden. Total entspannt und voller Glück haben wir uns auf den Heimweg gemacht und zu einem späteren Zeitpunkt die glasierten und gebrannten Stücke nach Hause geliefert bekommen einfach nur Wowwww. Ein rundum geglückter Abend der nach Wiederholung ruft



## Jahresbericht des Vorstands über das Kursjahr 2022/2023

### Husky-Fahrt und Outdoor-Fondue – Folie, 30, 31, 32

Maja

Nach regnerischen Tagen und damit verbundenen Bedenken seitens der Organisatorin, ob der Kurs stattfinden kann, trafen sich am 22. Oktober 14 Frauen und spazierten gemeinsam durch den Villnacherer Wald zum Heinz-Pfister-Platz in der Nähe der Passhöhe Bözberg. Bereits unterhalb des Kohlplatzes wurde uns so warm, dass wir unsere vorsorglich angezogenen Wind- und Regenjacken ausziehen konnten. Beim Heinz-Pfister-Platz wurden wir von Janine und Andy Matsch und ihrer Kollegin in Empfang genommen. Fachkundig und voller Herzblut brachte uns Janine ihr langjähriges Hobby, inkl. dessen Anforderungen und Herausforderungen, näher. Sehr interessiert konnten wir gar nicht mehr aufhören, Fragen zu stellen. Doch die Hunde warteten. Wir durften helfen sie aus den Boxen zu holen und anzuleinen. Die Freude bei uns war gross, die der Hunde aber bestimmt noch grösser. Sie teilten sie uns lautstark mit. Alle durften wir uns anschliessend eine nach der anderen auf eine rasante Rundfahrt mit einem Husky-Gespann begeben. Nicole bereitete unterdessen gekonnt ein feines Fondue für uns zu. Bei Speis und Trank und mittlerweile strahlend schönem Sonnenschein genossen wir die Gemeinschaft und wurden spontan noch von Uschi mit einem Jodel-Ständchen beglückt, bevor wir uns um eine abenteuerliche Erfahrung reicher auf den Rückweg machten.

### Abendführung durch den Zürcher Zoo – Folie 33, 34

Corinne

Pünktlich um 14 Uhr begann das Abenteuer von rund 30 Aktiven Frauen mit der Fahrt im Car in den Zoo Zürich. Im Reisebus hatten alle genügend Zeit um sich auszutauschen. Nach mehr als eineinhalb Stunden hatten wir es dann endlich durch das Verkehrschaos in der Stadt geschafft. Leider war die Zeit zur freien Verfügung zu kurz, die Führung begann ja schon um 17:15 Uhr. Wir teilten uns in zwei Gruppen auf und wurden von zwei jungen, netten Damen durch den Zoo begleitet. Toll, in den Tierhäusern haben wir viel gesehen und erfahren. Beim Spaziergang durch den Zoo war es dann leider viel zu dunkel, was sehr schade war. Wir liessen uns aber die Stimmung nicht verderben und genossen anschliessend im schönen Restaurant "Altes Klösterli" ein feines Nachtessen. Nach dem üppigen Abendmahl wurden wir dann direkt vor der Gaststätte abgeholt und zurück nach Villnachern gefahren.

### Gesundheitskurs/Vortrag Gedächtnistraining – Folie 35, 36

Martina

Petra Ogenfuss von [www.hirnplus.ch](http://www.hirnplus.ch) eine äusserst sympathische und kompetente Kursleiterin führte durch den Abend. Bereits 1987 war Gedächtnistraining ein Begriff. Der Migros Genossenschaftsbund bot zu dieser Zeit die ersten Kurse an. Zum heutigen Zeitpunkt gibt es viele verschiedene Kursangebote.

Wir erhielten einen Einblick rund um Gedächtnistraining sowie den Verband und seine Geschichte. Rasch ist klar Gedächtnistraining ist eine enorm wichtige Angelegenheit um geistig fit zu sein resp. zu bleiben, für Menschen aller Altersklassen. Sie erzählt uns von Ihrer Arbeit. Erfahrungen und Erfolgsgeschichten sei es mit Kindern oder auch älteren Menschen. Nebst Theorie teil forderte sie uns immer wieder mit simplen und zugleich spannenden Übungen für unser Gedächtnis heraus. Die Übungen gut im Alltag integrierbar, so dass diese hoffentlich bei der einen oder anderen Teilnehmerin auch zu Hause fleissig umgesetzt werden. Ein sehr spannender und lernreicher Abend.

## Jahresbericht des Vorstands über das Kursjahr 2022/2023

### Englisch mit Jenny Näf – Folie 37

Maja

Schon seit längerem machten sich nur noch wenige Frauen regelmässig zur Englischkonversation auf. Während Corona konnten dann die Englischtreffen nicht mehr stattfinden. Als die Beschränkungen aufgehoben wurden, wollte der Kurs nicht mehr richtig anlaufen und versandete. Jenny Näf hat sich entschieden, dies so zu belassen und keinen Neustart zu machen. Wir danken Jenny Näf für ihren jahrelangen Einsatz für die englischinteressierten Frauen unter uns.

### Qi Gong mit Meriem Meier – Folie 38

Maja

Auch der harte Kern der bestehenden Qi-Gong Gruppe ist über die Jahre auf ein paar wenige Frauen geschrumpft. Da man beim Qi-Gong nicht «quereinsteigen» kann, sondern die Figuren von Grund her erlernen muss, konnten auch keine neuen Frauen dazukommen. Meriem Meier ist motiviert einen Neustart zu wagen und bietet ab nach den Frühlingsferien einen Anfängerkurs an. Wir freuen uns über das Engagement von Meriem Meier und hoffen auf das Zustandekommen dieses Kurses.

### Mitwirkung am Jugendfest Villnachern – Folie 39-44

Maja

Das Jugendfest war ein sehr gelungener und erfolgreicher Anlass, bei schönstem Wetter, welcher uns als Dorf spürbar gestärkt hat. An dieser Stelle nochmal ein herzliches Dankeschön all jenen, die mitangepackt haben, sich hinter die Theke gestellt und/oder fleissig Kuchen gebacken haben.

Villnachern, 17. März 2023

2023/2024

# Kursprogramm



af  
v

aktive *frauen* villnachern





## 2023

Sa, 22.04.2023	Töpferkurs 1 und 2	4, 5
Mo, 24.04.2023	Start Anfängerkurs Qi Gong	6
Mo, 8.05.2023	Lady`s Night Schminkkurs	7
Do, 11.05.2023	Besuch in der Zweifel Genusswerkstatt	8

## Sommerpause

Fr, 25.08.2023	Sommerlicher Abendspaziergang	9
Sa, 16.09.2023	Kochkurs Alltagsgerichte fleischlos	10
Di, 24.10.2023	Ganztagesreise nach Rapperswil-Jona	11
Do, 23.11./Fr, 24.11./Sa, 25.11.2023	Adventskranz / Adventsgesteck	12
Fr, 1.12.2023	Winterzauber Uetliberg	13

## 2024

Do, 18.01.2024	Heilstein Armketteli selbst herstellen	14
Fr, 15.03.2024	Generalversammlung 2024	15

## Töpferkurs 1 - Mohnblume kreieren/modellieren



Schenke dir Zeit – Sei mutig – Denke gross – Lass etwas entstehen

Wir modellieren/kreieren wetterfeste, wunderschöne Mohnblumen oder Mohnkapseln. Die Blumen/Kapseln sind ca. 50 cm hoch, 11 cm im Durchmesser und werden zweimal gebrannt und einmal glasiert.

Es besteht die Möglichkeit, beide Töpferkurse zu besuchen. Wer beide Kurse besucht, nimmt sich einen Lunch mit.

- Datum: Samstag, 22. April 2023
- Zeit: 09.00 – 11.00 Uhr
- Treffen: 08.15 Uhr Schulhausparkplatz, Fahrgemeinschaft  
(Möglichkeit als Fahrerin bitte bei der Anmeldung angeben)
- Ort: Töpferkeller Lucia Magdalena Brogle  
Anwilerstrasse 217, 4468 Kienberg
- Kosten: pro Blume/Kapsel 12 Sfr.
- Teilnehmerinnen: max. 12 Teilnehmerinnen
- Organisation: Nicole Gauder

## Töpferkurs 2 - Stele kreieren/modellieren



Schenke dir Zeit – Sei mutig – Denke gross – Lass etwas entstehen

Wir modellieren/kreieren eine wunderschöne, wetterfeste Stele aus fünf einzelnen Elementen. Die Stele ist ca. 1.5 m hoch, wird zweimal gebrannt und einmal glasiert. Den Metallstab erhalten wir vor Ort.

Es besteht die Möglichkeit, beide Töpferkurse zu besuchen. Wer beide Kurse besucht, nimmt sich einen Lunch mit.

Datum: Samstag, 22. April 2023

Zeit: 13.00 – 15.00 Uhr

Treffen: 12.15 Uhr Schulhausparkplatz, Fahrgemeinschaft  
(Möglichkeit als Fahrerin bitte bei der Anmeldung angeben)

Ort: Töpferkeller Lucia Magdalena Brogle  
Anwilerstrasse 217, 4468 Kienberg

Kosten: 150 Sfr. pro Teilnehmerin

Teilnehmerinnen: max. 10 Teilnehmerinnen

Organisation: Nicole Gauder



Qi Gong bedeutet, durch achtsames und bewusstes Üben (Gong) die Lebensenergie (Qi) zu stärken und harmonisieren. In kürzester Zeit werden die Meridiane und Gelenke aktiviert, die Sehnen gedehnt, die Muskeln trainiert und die Atmung vertieft. Regelmässig angewendet hilft Qi Gong, die Gesundheit zu erhalten und innerlich ruhig und gelassen zu werden. Qi Gong unterstützt zudem die Regeneration bei gesundheitlichen Problemen.

- Kurs:** 10 Lektionen à 1 Stunde.  
Nach den Frühlingsferien startet ein Anfängerkurs.  
Anschliessend Folgekurs. Um die Qi-Gong-Übungen aller 18 Harmonie Figuren zu erlernen, werden 3 Kurse à 10 Lektionen benötigt.  
Der bestehende Kurs läuft weiter wie gehabt.
- Tag:** jeweils Montag\*, Start 24. April 2023  
\*Ausser Schulferien. Die genauen Daten werden nach Anmeldung schriftlich abgegeben.
- Zeit:** bestehender Kurs: 09.00 – 10.15 Uhr  
Anfängerkurs: 10.30 – 11.30 Uhr
- Ort:** Raum Habsburgblick, Gemeindehaus Villnachern
- Kursleitung:** Meriem Meier, Küttigen (Dipl. Qi Gong Lehrerin)  
Telefon 062 827 04 00 oder meriem.meier@gmx.ch
- Kosten:** 175 Sfr. pro Teilnehmerin
- Teilnehmerinnen:** mind. 4 bis max. 8 Teilnehmerinnen
- Schnupperlektion:** Am 27. März kann eine unverbindliche Schnupperlektion besucht werden. Bitte um Anmeldung bei der Kursleiterin.
- Anmeldung:** bis Ende März direkt an die Kursleiterin



Alice wird uns in die Welt des Schminkens einführen. Sie bringt dazu tolle natürliche, vegane Schminkprodukte mit. Lasst euch überraschen und genießt einen tollen Abend von ca. 2.5 - 3 Stunden.

Datum: Montag, 8. Mai 2023  
Zeit: 18.30 – 21.00 Uhr  
Ort: Raum Lichtenau, Gemeindehaus Villnachern  
Kosten: 125 Sfr. pro Teilnehmerin, exkl. Produkte, die allenfalls gekauft werden möchten.  
Teilnehmerinnen: mind. 6 bis max. 8 Teilnehmerinnen  
Organisation: Martina Wächter

## Besuch Zweifel Genusswerkstatt



Tauche in die Zweifelwelt ein, erlebe die Produktion hautnah und beobachte, wie die knusprigen Chips entstehen. Lass Dich von den Zweifel-Geschichten überraschen und genieße das Geschmacks-Erlebnis im neuen Degustationsbereich.

Datum:	Donnerstag, 11. Mai 2023
Zeit:	13.30 - 16.00 Uhr Führung
Treffen:	12.45 Uhr, Fahrgemeinschaft (Möglichkeit als Fahrerin bitte bei der Anmeldung angeben)
Ort:	Zweifel Pomy-Chips AG Zweifelstrasse 5, 8957 Spreitenbach
Kosten:	45 Sfr., plus Fahrspesen
Teilnehmerinnen:	mind. 12 bis max. 50 Teilnehmerinnen
Organisation:	Nicole Gauder



Wir geniessen bei hoffentlich lauen Temperaturen einen Spaziergang der Aare entlang nach Brugg. Im Uferlos legen wir einen Stopp ein und erfrischen uns nach Belieben mit einem kühlen Getränk und einem kleinen Imbiss.

Datum: Freitag, 25. August 2023  
Zeit: 18.30 Uhr bis ca. 21.30 Uhr  
Ort: Treffpunkt Schulhausparkplatz  
Kosten: Kosten für Getränke, Imbiss  
Teilnehmerinnen: unbegrenzt  
Organisation: Maja Hauri



## Kochkurs Alltagsgerichte fleischlos



Wir kreieren verschiedene raffinierte, internationale, vegetarische Gerichte, Vorspeisen, Süsschen sowie Hauptgänge mit 1 – 2 feinen Dessert-Kreationen. Bestimmt hat es für jeden Geschmack etwas Feines dabei.

Datum:	Samstag, 16. September 2023
Zeit:	10.00 bis ca. 14.30 Uhr
Treffen	9.40 Uhr Schulhausparkplatz, Fahrgemeinschaft (Möglichkeit als FahrerIn bitte bei der Anmeldung angeben)
Ort:	Schulküche, Schinznach-Dorf
Kosten:	90 Sfr., inkl. Degustation und Rezeptunterlagen
TeilnehmerInnen:	mind. 8 bis max. 14 TeilnehmerInnen
Kursleitung:	Jeannette Widmer, Villnachern
Organisation:	Heidi Kalt



Dieses Jahr führt uns unsere Reise nach Aathal-Seegräben, Rapperswil-Jona und Bilten.

Wir fahren mit dem Car nach Aathal-Seegräben und werden dort den Erlebnisbauernhof Jucker-Farm am Pfäffikersee besuchen. Im Oktober begeistert dort eine grosse **Kürbisausstellung**. Es gibt viel Platz zum Entspannen, eine atemberaubende Aussicht, einen Hofladen, eine Hofbäckerei, ein Restaurant und vieles mehr.

Für das Mittagessen machen wir uns auf den Weg nach Rapperswil-Jona, der schönen Stadt am Zürichsee. Vielleicht bleibt ja noch Zeit für einen Spaziergang über die bekannte Holzbrücke?

Zum Schluss besuchen wir die Schokoladenfabrik "**House of Läderach**" in Bilten. Wir werden dort an einer 90 min. Führung durch die Schokoladen-Fabrik und das Museum teilnehmen. Die Degustation eines Stücks frischer Schoggi, Genuss am Schoggibrunnen und das Dekorieren einer Schokolade darf natürlich nicht fehlen.

Datum:	Dienstag, 24. Oktober 2023
Zeit:	07.45 Uhr Treffpunkt beim Volg 08.00 Uhr Abfahrt
Kosten:	75 Sfr., inkl. Carfahrt, Kaffee & Gipfeli auf der Jucker-Farm, Führung House of Läderach, zuzüglich Kosten Mittagessen
Teilnehmerinnen:	mind. 12 bis max. 30 Teilnehmerinnen
Organisation:	Corinne Schnyder

## Adventskranz / Adventsgesteck



Mit Koniferen, Tannenzweigen, Kräutern und was die Natur uns zu dieser Jahreszeit bietet, erstellen wir unter fachkundiger Anleitung von Nicole Adventsgestecke/ Adventskränze. Aus einer reichen Auswahl an weihnächtlichen Accessoires werden die Gestecke und Kränze zusätzlich garniert.

Es gibt drei verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten:

A Adventsgesteck länglich - ideal für länglichen Tisch, Bar oder Sideboard

B Adventskranz rund, gebunden - der Klassiker, ideal für einen runden Tisch

C Adventskranz rund, gesteckt - ideal für einen runden Tisch. Bleibt länger frisch als die gebundene Variante.

Kerzen und spezielle Deko bitte selbst mitbringen. Bitte bei der Anmeldung Wahl der Gestaltungsmöglichkeit (A-C) und Kursnummer (1-3) angeben.

Kurs 1: Donnerstag, 23. November 2023, 19.00 - 22.00 Uhr

Kurs 2: Freitag, 24. November 2023, 19.00 - 22.00 Uhr

Kurs 3: Samstag, 25. November 2023, 10.00 - 13.00 Uhr

Ort: Atelier von Nicole, Rebenweg 11, 5213 Villnachern

Kosten: 65 Sfr., inkl. Material (ohne Kerzen), Glühwein und kleiner Apéro

Teilnehmerinnen: max. 6 Teilnehmerinnen pro Kurs

Organisation: Nicole Gauder



Der Schnee knirscht unter den Füßen und schummrig warme Lichtlein leuchten im Duft von Glühwein und Raclette. So wird es sich (mit etwas Glück) anfühlen, wenn wir die Winterzauberlandschaft auf dem Uetliberg betreten. Gute Schuhe und warme Kleider sind ein Muss.

Datum: Freitag, 1. Dezember 2023

Treffen: 15.30 Uhr Schulhausparkplatz Villnachern

Wir fahren mit den PWs nach Uitikon-Waldegg.

(Möglichkeit als Fahrerin bitte bei der Anmeldung angeben)

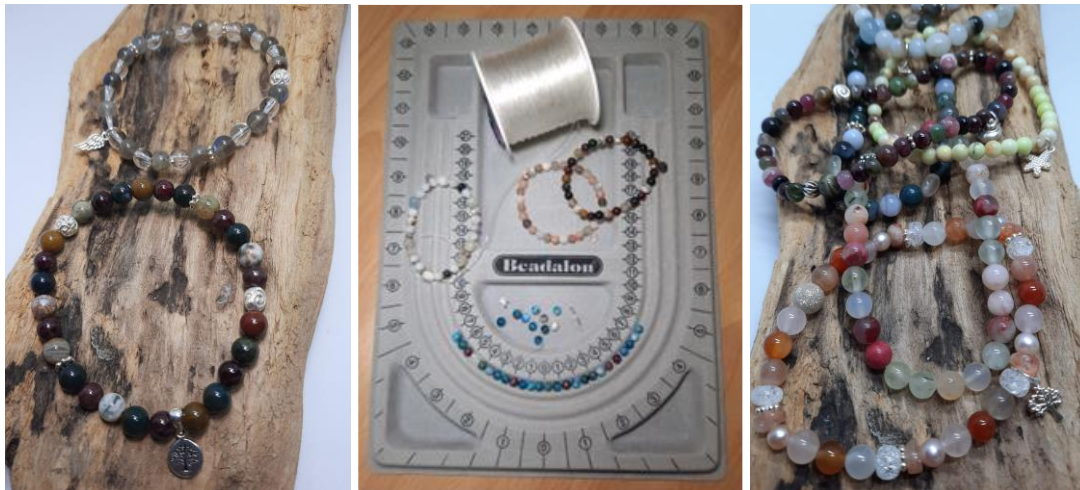
Rückkehr: ca. 22 Uhr oder individuell, je nach Fahrgemeinschaft

Kosten: ca. 60 Sfr. für Suppe, Raclette und Dessert, zuzüglich  
Fahrspesen, Bahnticket auf den Uetliberg und Getränke

Teilnehmerinnen: mind. 10 Teilnehmerinnen

Organisation: Corinne Schnyder

## Heilstein Armketteli selbst gestalten



An diesem Kurs kannst du dein ganz persönliches Armketteli aus Heilsteinen zusammenstellen. Du wirst beraten, welche Heilsteine zu dir passen und bindest dein Armketteli mit einem Gummiband zusammen.

Datum:	Donnerstag, 18. Januar 2024
Zeit:	19.00 – 21.30 Uhr
Ort:	Raum Lichtenau, Gemeindehaus Villnachern
Kosten:	75 Sfr., inkl. Material für 1 Armketteli
Teilnehmerinnen:	mind. 4 bis max. 8 Teilnehmerinnen
Kursleitung:	Myrta Wartmann, Villnachern (ausgebildete Heilsteinberaterin)
Organisation:	Maja Hauri



Datum: Freitag, 15.März 2024  
Zeit: 19.00 Uhr Imbiss  
20.00 Uhr Generalversammlung  
Ort: noch offen

## Allgemeine Informationen zu den Kursen

Wir freuen uns, den aktiven Frauen und allen Interessierten wiederum ein umfangreiches und abwechslungsreiches Kursprogramm anbieten zu können. Ideen und Anregungen für künftige Kurse und Ausflüge nehmen wir jederzeit gerne entgegen.

Bitte melde dich an der Generalversammlung vom 17. März 2023 oder bis spätestens 31. März 2023 wenn immer möglich direkt über die Webseite [www.aktivefrauen.ch](http://www.aktivefrauen.ch) für sämtliche Kurse an. Anmeldungen sind auch per Mail an [heidi@aktivefrauen.ch](mailto:heidi@aktivefrauen.ch) oder mittels nachfolgender Kursanmeldung an Heidi Kalt, Im Muracher 16, 5213 Villnachern möglich.

Bitte beachte, dass deine Kursanmeldung verbindlich ist. Im Verhinderungsfall ist in Absprache mit der Kursorganisatorin oder direkt mit der Kursleitung selber für Ersatz zu sorgen.

Falls kein Ersatz gefunden werden kann, verrechnen wir bei Kursen ohne Fixkosten einen Unkostenbeitrag von 15 Sfr.. Bei allen andern Kursen sind die Hälfte der Kurskosten, mindestens aber 15 Sfr., zu begleichen.

Mindestens 10 Tage vor Kursbeginn erhältst du eine Teilnahmebestätigung. Sollte dies nicht der Fall sein, wende dich bitte an Heidi Kalt.

Die Kurskosten für Nicht-Mitglieder erhöhen sich jeweils um 5 Sfr.. Die Versicherung ist bei jedem Kurs bzw. Ausflug Sache der Teilnehmerinnen.

Bei Fragen zu den Kursen/Ausflügen wenden Sie sich bitte an die zuständige Organisatorin:

Nicole Gauder – [nicole@aktivefrauen.ch](mailto:nicole@aktivefrauen.ch)

Maja Hauri – [maja@aktivefrauen.ch](mailto:maja@aktivefrauen.ch)

Heidi Kalt – [heidi@aktivefrauen.ch](mailto:heidi@aktivefrauen.ch)

Corinne Schnyder – [corinne@aktivefrauen.ch](mailto:corinne@aktivefrauen.ch)

Martina Wächter – [martina@aktivefrauen.ch](mailto:martina@aktivefrauen.ch)

- |   |                  |
|---|------------------|
| <input type="checkbox"/> Töpferkurs 1 – Mohnblume<br><input type="checkbox"/> Ich fahre.<br><input type="checkbox"/> Ich besuche Kurs 1 und 2 und fahre.  | 22.04.23         |
| <input type="checkbox"/> Töpferkurs 2 - Stele<br><input type="checkbox"/> Ich fahre.  | 22.04.23         |
| <input type="checkbox"/> Anfängerkurs Qi Gong   | 24.04.23         |
| <input type="checkbox"/> Lady`s Night Schminkkurs   | 08.05.23         |
| <input type="checkbox"/> Besuch Zweifel Genusswerkstatt<br><input type="checkbox"/> Ich fahre.  | 11.05.23         |
| <input type="checkbox"/> Sommerlicher Abendspaziergang  | 25.08.23         |
| <input type="checkbox"/> Kochkurs Alltagsgerichte Fleischlos/Vegi<br><input type="checkbox"/> Ich fahre.  | 16.09.23         |
| <input type="checkbox"/> Ganztagesreise nach Rapperswil-Jona  | 24.10.23         |
| <input type="checkbox"/> Adventskranz / Adventsgesteck<br><input type="checkbox"/> Kurs 1 <input type="checkbox"/> Kurs 2 <input type="checkbox"/> Kurs 3<br><input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C | 23./24./25.11.23 |
| <input type="checkbox"/> Winterzauber Uetliberg<br><input type="checkbox"/> Ich fahre.  | 01.12.23         |
| <input type="checkbox"/> Heilstein Armketteli selbst herstellen   | 18.01.24         |

Vorname/Name: .....

Adresse: .....

Telefon/Mail: .....

Datum/Unterschrift: .....



*www.aktivefrauen.ch*