



## Jahresprogramm 2018

**Ich habe für Sie wieder ein interessantes Jahresprogramm auf Bezirksverbandsebene zusammengestellt und habe auch den Kinder- und Jugendbereich mit eingebunden. Informieren Sie bitte Ihre Mitglieder über diese Veranstaltungen, damit sich diese bei Interesse rechtzeitig anmelden können. Vielen Dank.**

### 1.) First Cooking Workshop – Mach`s Mahl! - Basic für Jugendliche

Gemeinsam kochen und genießen macht Spaß! Ihr werdet überrascht sein, wie leicht es ist, kreative und schnelle Gerichte selbst zuzubereiten. Beim anschließenden Genießen könnt Ihr euch austauschen und auch näher kennen lernen.

Zielgruppe: **Jugendliche ab 14 Jahre** (Schüler, Schulabgänger, Azubis, Studenten etc.)

Termin: **Dienstag, 22. Mai 2018** (Pfingstferien) - 17.30 – 21.00 Uhr  
in der Lehrküche des Landwirtschaftsamtes – Bereich Ernährung –  
in 74722 Buchen, Präsident-Wittemannstr. 14

Kosten: nur die Lebensmittel werden anteilig umgelegt

**Anmeldungen bei mir bis spätestens 30. April 2018 !!!**

### 2.) Ausflugs- und Lehrfahrt nach Haibach und Erlenbach/Marktheidenfeld

Termin: Samstag, **14. Juli 2018**

Ablauf: 9.45 Uhr Ankunft bei der Fa. Adler, Haibach

10.00 Uhr **Frühstück mit Kaffee satt und Modenschau**

Anschließend freie, ungezwungene Umschau im Modemarkt mit **25 %** Nachlass auf die aktuelle Sommer- und auch bereits Herbstmode für unsere Mitglieder.

12.30 Uhr **Mittagessen** (Rahmschnitzel mit Spätzle)

13.30 Uhr Abfahrt zum Weingut Johannes Deppisch in Erlenbach bei

Marktheidenfeld, das heute bereits in der 5. Generation geführt wird.

Bei verschiedenen Führungen lernen die Teilnehmer die seit 1872 gewachsene Tradition und die gelungene Verbindung mit der aktuellen Arbeitsweise kennen.

- **Begrüßung mit JOSECCO pink (Prosecco) auf der Weinterasse**
- **Besichtigung des Kelterhauses und Kellerrundgang mit Erklärungen**
- **Besuch der stimmungsvollen Ausstellung im Weinrefugium an der Schatzkammer**
- **Verkostung von 3 markante Frankenweinen aus dem eigenen Keller in der historischen Weinwerkstatt**
- **Kaffee satt und ein Stück Kuchen**

Heimfahrt ca. 17.00/17.30 Uhr

Kosten: **Inklusive der Busfahrt** ca. 25,00 – 28,00 €  
je nach Teilnehmerzahl, **maximal 55 Personen**  
(Anmeldungen in der Reihenfolge des Eingangs)

Abholung vor Ort ab 5 Personen. Die entsprechenden Abholstellen werden rechtzeitig abgesprochen.

**Verbindliche Anmeldungen (im Auftrag des Busunternehmens) bei mir ab sofort, spätestens bis 30. April 2018.**

### **3.) Kinder schwingt die Kochlöffel!**

Wir kochen mit dem Rezeptbüchlein „Esspedition Küche“. Alle kleinen Meisterköche erhalten zudem eine Überraschung. Gönnen Sie sich mit Ihren Kindern/Enkeln dieses schöne Erlebnis des gemeinsamen Kochens und anschließenden Genießens unter fachkundiger Anleitung einer Ernährungsexpertin, die auch gerne Fragen beantwortet.

Zielgruppe: **Kinder ab 6 Jahre mit Eltern oder Großeltern**

Termin: Dienstag, **31. Juli 2018** (Schulferien) - 10.00 – 13.00 Uhr  
in der Lehrküche des Landwirtschaftsamtes – Bereich Ernährung -  
74722 Buchen, Präsident-Wittmann-Str. 14

Kosten: Kinder 3,00 €, Erwachsene 5,00 €

**Anmeldungen bei mir bis spätestens 15. Mai 2018 !!!**

**4.) First Cooking Workshop – Mach`s Mahl! - Basic für Jugendliche**

Gemeinsam kochen und genießen macht Spaß! Ihr werdet überrascht sein, wie leicht es ist, kreative und schnelle Gerichte selbst zuzubereiten. Beim anschließenden Genießen könnt Ihr euch austauschen und auch näher kennen lernen.

Zielgruppe: **Jugendliche ab 14 Jahre** (Schüler, Schulabgänger, Azubis, Studenten etc.)

Termin: Mittwoch, **01. August 2018** (Schulferien) - 10.00 – 14.00 Uhr  
in der Lehrküche des Landwirtschaftsamtes – Bereich Ernährung –  
in 74722 Buchen, Präsident-Wittemann-Str. 14

Kosten: nur die Lebensmittel werden anteilig umgelegt

**Anmeldungen bei mir bis spätestens 15. Mai 2018 !!!**

**5.) Tee-Seminar bei der Fa. FRANK & SCHUSTER in Binau**

Termin: **Freitag, 21. September 2018** - 15.00 Uhr

Anfahrt: In Gruppen mit der S-Bahn (5-Personen-Ticket) oder  
mit dem eigenen PKW

Kosten: Die Veranstaltung ist für Sie als Mitglied kostenlos.

Neben einem informativen Tee-Seminar mit Teeproben und vielen Hintergrundinformationen wartet eine interessante Betriebsführung durch „die Welt der Tees und Gewürze“ auf Sie.

Die Teilnahme ist auf 35 Personen beschränkt!!!

**Anmeldungen ab sofort, jedoch bis spätestens 30. Juli 2018 !!!**

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bei mir vorgemerkt.

**6.) Ein Kochabend mit dem Thema:**

**Pflaumen & Co. - von pikant wie z.B. Schweinebraten in Pflaumensoße, über Pflaumen-Chutney bis hin zu leckeren Nachspeisen und Kuchen**  
ist die Fortsetzung unserer nun schon erprobten und immer wieder gewünschten Kochreihe. Es werden wieder ca. 10-12 verschiedene Gerichte vorgestellt,

zubereitet und anschließend gemeinsam verzehrt. Jeder erhält wieder ein Rezeptheft und die Ernährungsberaterin steht für Fragen zur Verfügung.

Termin: **Montag, 22. Oktober 2018** - 18.00 – 21.00 Uhr  
in der Lehrküche des Landwirtschaftsamtes – Bereich Ernährung -,  
74722 Buchen, Präsident-Wittemann-Str. 14, maximal 25 Personen

Kosten: Es werden nur die Lebensmittelkosten anteilig umverteilt.

**Anmeldungen bei mir ab sofort, bis spätestens 30. Juli 2018 !!!**

## **7.) „Vergnügliches Vielseitigkeitstraining für Körper und Geist“**

im Kompetenzzentrum des Verbandes Wohneigentum in 74722 Buchen,  
Amtsstr. 22, 1. Stock, gegenüber der Sparkasse.

Nach der guten Resonanz – es laufen derzeit noch zwei Kurse - wird auch diese Erfolgsserie fortgesetzt. In Zusammenarbeit mit dem DRK-Kreisverband und deren Gesundheitsförderungsprogramme werden von speziell dafür ausgebildeten Seminarleiterinnen spielerisch und ohne Wissensabfragen Übungen zur Beweglichkeit (leichte Gymnastikübungen), zur Fingerfertigkeit, Kreativität (kleine Bastelarbeiten etc.), zur Merkspanne und zur Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit aufgezeigt und gemeinsam in fröhlicher Runde eingeübt. Unkostenbeitrag für das DRK 4 € je Einheit. Darin enthalten sind Getränke (Kaffee, Tee, Säfte, Wasser) und die Materialien.

**Neuer Anfängerkurs zum Kennenlernen:  
5 Termine –**

**Beginn: Dienstag, 27. September 2018 - 10.00 – 11.30 Uhr**

**Fortsetzungskurse  
10 Termine -**

**Kurs 1 - Beginn: Donnerstag, 11. Oktober 2018 - 10.00 – 11.30 Uhr**  
**Kurs 2 - Beginn: Donnerstag, 11. Oktober 2018 - 14.30 – 16.00 Uhr**

**Anmeldungen bei mir ab sofort, bis spätestens 30. Juli 2018!!!**

Ich hoffe, es ist für den einen oder anderen etwas Interessantes dabei und freue mich über eine rege Teilnahme aus den einzelnen Gemeinschaften.  
Viele Grüße und eine gute Zeit,