



Febr. 2017

JAHRESPROGRAMM 2017

Liebe Mitglieder,

wir haben für Sie wieder ein kleines Jahresprogramm auf Bezirksverbandsebene zusammengestellt. An diesen Veranstaltungen können natürlich **alle** interessierten Mitglieder der einzelnen Gemeinschaften teilnehmen – nicht nur speziell die Frauen- oder Kreativgruppenteilnehmer, soweit Plätze vorhanden sind.

1.) Nach der guten Resonanz im letzten Jahr neue Seminarveranstaltungen

„Vergnügliches Vielseitigkeitstraining für Körper und Geist“

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

In Zusammenarbeit mit dem DRK-Kreisverband Buchen (deren Gesundheitsförderungsprogramme) werden von speziell dafür ausgebildeten Seminarleiterinnen spielerisch und ohne Wissensabfragen Übungen zur Beweglichkeit (leichte Gymnastikübungen), zur Fingerfertigkeit, Kreativität etc. (kleine Bastelarbeiten etc.), zur Merkspanne und zur Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit) aufgezeigt und gemeinsam in fröhlicher Runde eingeübt. Unkostenbeitrag für das DRK 4,00 € je Einheit. Getränke (Kaffee, Tee, Säfte, Wasser) kostenlos.

Vormittagskurs (10 x 1,5 Stunden)

Beginn: **Dienstag, den 04. April 2017, von 10.00 – 11.30 Uhr**

Abendkurs (10 x 1,5 Stunden)

Beginn: **Dienstag, den 04. April 2017, von 19.00 – 20.30 Uhr**

Verbindliche Anmeldung bis spätestens **20. März 2017.**

2.) Kochabend mit dem Thema:

„In Hülse & Fülle“ - Hülsenfrüchte, der neue Superfood

Wir bereiten zusammen unter fachkundiger Leitung einer Ernährungsexpertin ca. 10 verschiedene Gerichte quer durch dieses Thema zu, die wir als Buffet anrichten und gemeinsam verzehren oder zum Probieren mit nach Hause nehmen (bitte hierfür kleine Behälter mit-

-b.w.-

bringen). Kostenanteil für Lebensmittel, inkl. Getränke ca. 7-9 € je nach Teilnehmerzahl.

Termin: **Donnerstag, 20. April 2017**, 18.00 Uhr, in der Lehrküche des Landwirtschaftsamtes, 74722 Buchen, Präsident-Witte-mann-Str. 14, max. 25 Personen

Verbindliche Anmeldung bis spätestens **05. April 2017**.

- 3.) Gewürz-Seminar** bei der Firma FRANK & SCHUSTER in Binau kombiniert mit einem Begleitprogramm
Teilnehmer können mit dem Bus abgeholt werden. Wer möchte, kann auch direkt an den Treffpunkt, den wir noch festlegen werden, kommen.
Termin: **Freitag, den 15. Sept. 2017** – Gewürzseminarbeginn: 15.00 Uhr
Für diese Nachmittagsveranstaltung wird das genaue Programm noch bekannt gegeben.

Verbindliche Anmeldung bitte bis spätestens **30. Juni 2017**, da nur max. 40 Personen möglich sind.

Das Seminar ist kostenlos, die Busfahrt wird nach Personen aufgeteilt. Ein gemütliches Beisammensein zum Kaffeetrinken und/oder Abendessen ist ebenfalls angedacht. Dies wäre eine schöne Gelegenheit, die Kontakte der beiden fusionierten Kreise zu fördern.

- 4.) Ein Kochabend mit dem Thema:**
„Kürbis – gigantisch gut“

ist die Fortsetzung unserer nun schon erprobten und immer wieder gewünschten Kochreihe. Es werden wieder 10 verschiedene Gerichte vorgestellt, gekocht und gemeinsam verzehrt. Selbstverständlich erhält wieder jeder Teilnehmer ein umfangreiches Rezeptheft und die Ernährungsberaterin steht für Fragen rund um dieses Thema zur Verfügung.

Termin: **Freitag, den 29. September 2017** – 18.00 Uhr in der Lehrküche des Landwirtschaftsamtes, 74722 Buchen, Präsident-Witte-mann-Str. 14, max. 25 Personen

Verbindliche Anmeldung bitte bis spätestens **30. Juni 2017**.

Alle Interessenten sind herzlich willkommen – die Anmeldedaten finden Sie im Briefkopf.

Viele Grüße

Annemarie Sitte