



# Kursprogramm 2022/2023



Zu den Kursen sind alle herzlich eingeladen.  
Es sind Kurse für Mitglieder und Nichtmitglieder, Frauen,  
Männer und Jugendliche ab 15 Jahren.

### Anmeldeschluss ist zwei Wochen vor Kursbeginn.

Die Anmeldung wird von uns per Email rückbestätigt.  
Der Kurs muss im Voraus bezahlt werden für eine definitive  
Kursteilnahme. Bei Abmeldung bis zwei Wochen vor Kurs-  
beginn wird das Kursgeld zurückerstattet, ansonsten muss  
das ganze Kursgeld bezahlt oder ein/e Ersatzteilnehmer/in  
gestellt werden.

Wir wünschen allen Kursbesucher/innen viel Freude und  
ein gutes Gelingen.

## Inhalt

13. Sept. 22	Waldmärchenspaziergang	4
29. Sept. 22	Hexenmuseum Liebegg	5
20. Okt. 22	<b>Suuserbummel</b>	
29. Okt. 22	Fermentation - Konservierung von Lebensmitteln	6
2. Nov. 22	Scherenschnitt - schneiden mit viel Freude	7
16. Nov. 22	Makramee - Blumenampel	8
21. Nov. 22	Vortrag - Vorsorgeauftrag und Patientenverfügung	9
27. Jan. 23	<b>60. GV im Pfarreisaal Gipf-Oberfrick</b>	
1. März 23	<b>Delegiertenversammlung Bezirk Laufenburg</b>	
24. März 23	Der Frühling kommt - saisonaler Blumenkranz	10
5. Mai 23	Kräuterspaziergang mit Apéro	11
16. Mai 23	Foto Workshop - Natur in Szene setzen	12
9. Juni 23	Grillkurs für Männer	13
	Vorstand	14

**Mitglieder** erhalten beim Besuch  
unserer Kurse eine  
**Ermässigung von Fr. 5.00.**

Anmeldung zur Mitgliedschaft via  
Homepage oder an eines unserer  
Vorstandsmitglieder.



## Waldmärchenspaziergang

Datum: **Dienstag, 13. September 2022**

Zeit: 18.30 bis ca. 20.30 Uhr

Leitung: Andrea Jegge und Claudia Itin

Ort: Gipf-Oberfrick, Gemeindeplatz

Kosten: Fr. 20.–

Beschrieb: Wir laufen vom Gemeindeplatz gemeinsam zum Naturena-Pfad, wo wir von zwei Erzählerinnen erwartet werden. Auf einem längeren Waldspaziergang dürfen wir unbekanntere Märchen lauschen und lassen den Abend mit einem kleinen Umtrunk ausklingen.



Anmelden: Barbara Zehnder, 062 871 14 23  
barbara.zehnder@landfrauen-go.ch

## Hexenmuseum Liebegg



Datum: **Donnerstag, 29. September 2022**

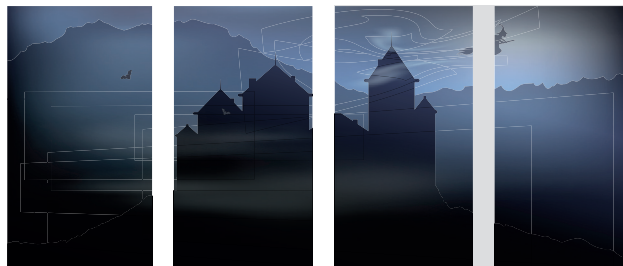
Zeit: 19 bis 20 Uhr (Führung)

Leitung: Hexenführer

Ort: Schloss Liebegg, Gränichen

Kosten: Fr. 30.–

Beschrieb: Begleite den Hexenführer auf einer Reise zu traditionellem Wissen, abstrusen Heilmethoden und in die Welt des Aberglaubens und der Magie!



Anmelden: Cordula Ratke, 062 871 90 45  
cordula.ratke@landfrauen-go.ch

## Fermentation

«einfach, sicher und gesund»

Datum: **Samstag, 29. Oktober 2022**

Zeit: 9 bis 13 Uhr

Leitung: Udo Wiechert

Ort: Ebenrain - Zentrum für Landwirtschaft,  
Natur und Ernährung in Sissach (BL)

Kosten: Fr. 110.– (inkl. Nahrungsmittel und Dokumentation)

Beschrieb: Lerne die uralte Methode zur Konservierung von Lebensmitteln und bereichere deine Küche mit spannenden Aromen. Erfahre mehr über Kefir, Miso und Tempeh.

**Achtung! Anmeldeschluss ist der 28. September 22**



Anmelden: Nicole Severino, 062 871 75 23  
nicole.severino@landfrauen-go.ch

## Scherenschnitt

«schneiden mit viel Freude»

Datum: **Mittwoch, 2./9./16. November 2022**

Zeit: 19.30 bis ca. 21.30 Uhr

Leitung: Lisa Jost-Böller

Ort: Frick, Oberer Rainweg 38

Kosten: Fr. 90.–

Material: ca Fr. 15.–

Beschrieb: Ein Scherenschnitt mit dem Cutter und viel Freude geschnitten



Anmelden: Cordula Ratke, 062 871 90 45  
cordula.ratke@landfrauen-go.ch

## Makramee - Blumenampel



Datum: **Mittwoch, 16. November 2022**  
 Zeit: 19.30 bis ca. 21.30 Uhr  
 Leitung: Rebecca Gertiser

Ort: Gemeindehaus Gipf-Oberfrick, Sitzungszimmer  
 Kosten: Fr. 75.- (inkl. Material)

Beschrieb: Der „alte neue“ Trend, wir knüpfen eine Blumenampel.



Anmelden: Claudia Obrecht, 079 479 77 11  
 claudia.obrecht@landfrauen-go.ch

## Vortrag

«Vorsorgeauftrag und Patientenverfügung»

Datum: **Montag, 21. November 2022**  
 Zeit: 19.30 Uhr  
 Leitung: Pro Senectute

Ort: Gipf-Oberfrick, Mehrzweckraum Regos  
 Kosten: Fr. 15.-

Beschrieb: Mit der Gewissheit, alles geregelt zu haben, lebt es sich sorgenfreier. Der Vortrag soll Interessierten die Möglichkeit bieten, sich über die eigene Vorsorge zu informieren. Offene Fragen werden beantwortet.

## PRO SENECTUTE



Anmelden: Monica Consoni, 062 875 79 06  
 monica.consoni@landfrauen-go.ch

## Der Frühling kommt

«saisonaler Blumenkranz»

Datum: **Freitag, 24. März 2023**

Zeit: 19 bis ca. 21.30 Uhr

Leitung: Céline Hürzeler

Ort: Gipf-Oberfrick, Gasthaus Rössli

Kosten: Fr. 80.– (inkl. Material)

Beschrieb: Mit Begleitung und Hilfestellung einen saisonalen Schnittblumenkranz gestalten.



Anmelden: Fränzi Fischer, 062 871 62 66  
[franziska.fischer@landfrauen-go.ch](mailto:franziska.fischer@landfrauen-go.ch)

## Kräuterspaziergang mit Apéro

Datum: **Freitag, 5. Mai 2023**

Zeit: 14 bis 18 Uhr

Leitung: Yolanda Hug, Kräuterwerk im Strohturm

Ort: Ringlehof auf dem Sulzbann, Densbüren

Kosten: Fr. 105.–

Beschrieb: Früher war es Alltag, Wildkräuter zu sammeln und zu verarbeiten. Heute werden wir sie für uns entdecken. Gemeinsam streifen wir durch die Landschaft rund um das Kräuterwerk und sehen, was Mutter Erde uns zeigt. Was kann uns helfen, was können wir essen?



Anmelden: Alexandra Bischofsberger, 062 544 24 63  
[alexandra.bischofsberger@landfrauen-go.ch](mailto:alexandra.bischofsberger@landfrauen-go.ch)

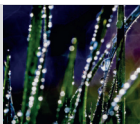
## Foto Workshop

«Natur in Szene setzen»

Datum: **Dienstag, 16./30. Mai 2023**  
 Zeit: 18.30 bis 21 Uhr  
 Leitung: Murielle Schwarb, Voll im Bild

Ort: Frick, Hauptstrasse 86  
 Kosten: Fr. 95.–

Beschrieb: Landschaft und Natur in Szene setzen!  
 Mit Schatten gekonnt fotografieren, Tiefenschärfe als Gestaltungselement. Einfache Bildverarbeitung und Organisation am Computer. Der Kurs findet an zwei Abenden statt, in- und outdoor.



Anmelden: Fränzi Fischer, 062 871 62 66  
 franziska.fischer@landfrauen-go.ch

## Grillkurs für Männer



Datum: **Freitag, 9. Juni 2023**  
 Zeit: 18.30 bis ca. 22.30 Uhr  
 Leitung: Rosi Heimann

Ort: Waldhaus Thierstein, Gipf-Oberfrick  
 Kosten: Fr. 80.– (inkl. Essen, Wein und Wasser, exkl. Bier)

Beschrieb: Es werden Fisch, Fleisch, Geflügel, Gemüse und Dessert auf dem Grill zubereitet und dann degustiert. Dazu gibt es Kniffs & Tricks für das gute Gelingen.



Anmelden: Monica Consoni, 062 875 79 06  
 monica.consoni@landfrauen-go.ch



## Landfrauen Vorstand



Präsidentin:	<b>Monica Consoni</b>	062 875 79 06
Vizepräsidentin:	Franziska Fischer	062 871 62 66
Finanzen:	Alexandra Bischofsberger	062 544 24 63
Ortsvertreterin:	Cordula Ratke	062 871 90 45
Aktuarin:	Barbara Zehnder	062 871 14 23
Beisitzerin:	Claudia Obrecht	079 479 77 11
Beisitzerin:	Nicole Severino	062 871 75 23

Der Mitgliederbeitrag beträgt Fr. 25.-- pro Jahr. Einmal jährlich findet die GV statt, inklusive einem kleinen Imbiss. Alle «alten» und «neuen» Mitglieder sind dazu herzlich eingeladen.

Wötsch mit Powerfrau kreativ si,  
Usflög unterneh oder eifach unter  
Fraue si..., denn chomm doch zu eus!

News, das Jahresprogramm und  
aktuelle Kurse findest du auf  
unserer Homepage.

[www.landfrauen-go.ch](http://www.landfrauen-go.ch)

