

# Jahresprogramm 2020/21

## Anmeldeverfahren

Anmeldungen zu allen Veranstaltungen, sofern nicht anders vermerkt, sind schriftlich, per sms oder per e-Mail möglich.

Bitte beachten Sie:

- Die Anmeldefristen sind verbindlich. Sollten bis zu dem jeweils genannten Termin nicht genügend Anmeldungen eingegangen sein, muss der Kurs abgesagt werden. Wir bitten deshalb um frühzeitige Anmeldung. Sollten zu wenig Anmeldungen eingegangen sein, werden die angemeldeten Personen persönlich informiert.
- Die Kursanmeldungen sind verbindlich, es werden keine Bestätigungen verschickt.
- In zwingenden Verhinderungsfällen nehmen Sie bitte mit der zuständigen Person oder der Kursleiterin Kontakt auf. Bei unentschuldigtem Fernbleiben werden die Kurskosten in Rechnung gestellt.
- Das Kursgeld ist in der Regel am Kurstag bar zu bezahlen, bei den Sprachkursen wird eine Rechnung verschickt.
- Die Mitgliedschaft wird vom Frauenverein Ittigen anerkannt.
- Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer/innen.
- Männer sind jederzeit herzlich willkommen.

## Kurse/Veranstaltungen

### Jeden 1. Dienstag

im Monat

11.45 Uhr

«z Mittagstisch 60plus» im Reberhaus Bolligen  
Details siehe Veranstaltungskalender in der Bantiger Post  
Preis: Fr. 18.– für ein 3-Gang Menü inkl. Getränke (Wein und Kaffee).  
Der Mittagstisch findet von Januar bis Juni und von September bis Dezember statt, ohne Juli und August. Anmeldung und Info:  
Ursina Hepp, 079 270 86 44.

### 1 x im Monat

Oktober 2020 – März 21  
Mi, 14.00

#### Seniorenachmittag im Kirchgemeindehaus

Spiel, Spass, Vorträge, Theater usw. mit Zvieri, organisiert mit der Reformierten Kirchgemeinde, Details siehe Veranstaltungskalender in der Bantiger Post

### Mi, 4. März

19.00 Uhr

#### 91. Hauptversammlung im Kirchgemeindehaus Bolligen

Nur für Mitglieder, Details siehe separate Einladung

### Mo, 4. Mai

14.00 Uhr

#### Führung Werkstätten/Probephöhen des Stadttheaters Bern in der Felsenau

Der Rundgang durch die Werkstätten des Stadttheaters Bern führt durch die Schreinerei, Schlosserei, Kascheur-Werkstatt und Malsaal. Dauer ca. 1 Stunde. Kosten: Fr. 10.– für Mitglieder und Fr. 12.– für Nichtmitglieder.  
Treffpunkt: 13.50 Uhr beim Eingang Probephöhen Felsenaustrasse 17, Bern, beschränkte Anzahl Parkplätze, Anreise mit öffentlichem Verkehr: Bus-Linie Nr. 21, Richtung BREMGARTEN (Abfahrt alle 10 Min, Fahrzeit ca. 15 Min). Aussteigen an der Haltestelle FELSENAU, dann Fussweg, ca. 3 Min oder RBS Station Felsenau und Fussweg 15 Min.  
Anmeldung bis Mittwoch 29.4.2020 an Silvia Abate, Kirschenackerweg 6, 3063 Ittigen, 031 333 46 61, silvia-abate@hotmail.com. Männer und Nichtmitglieder sind herzlich willkommen!

### Do, 2. April

Do, 7. Mai

Do, 4. Juni

19.00 – 20.30 Uhr

#### Gehirntraining – Ideen und Strategien für ein fittes Gehirn

Möchten Sie sich Namen oder Zahlenkombinationen für Pin-Codes besser merken können?  
Oder möchten Sie Ihr Gehirn wieder einmal herausfordern und in lustvoll-angeregter Atmosphäre etwas Neues lernen? In diesem Kurs präsentieren wir Ihnen wirkungsvolle und verblüffende Strategien und Techniken. Wir richten das Augenmerk auf unser Arbeitsgedächtnis und die Verarbeitungsgeschwindigkeit von Informationen im Gehirn. Lassen Sie sich anregen und freuen Sie sich, wenn Sie realisieren, zu welchen Leistungen Ihr Gehirn mit den richtigen Strategien in der Lage ist. Der Kurs umfasst neue Inhalte, eignet sich deshalb auch für Teilnehmende, die bereits letztes Jahr dabei waren.

Leitung: Brigitte Schneiter und Monika Göggel, Gedächtnistrainerinnen SVGT und Kursleiterinnen SVEB, www.denk-bar-gehirntraining.ch  
Ort: Kirchgemeindehaus Bolligen

Kosten: Fr. 120.– für Mitglieder, Fr. 135.– für Nichtmitglieder  
Die drei Kursabende bilden eine Einheit und können nicht einzeln besucht werden. Der Kurs wird ab 10 Personen durchgeführt.  
Anmeldungen bis am 13. März per sms an Sabine Michel, 078 944 81 60 oder veranstaltungen@frauenverein-bolligen.ch



### Fr, 12. Juni 2019

08.30 – 14.30 Uhr

#### Jahresausflug ins Schloss Oberhofen mit einer Führung zum Thema «Stets zu Diensten»

Unter den Dächern der romantischen Anlage am See haben im 19. Jahrhundert nicht nur Adlige gewohnt, sondern auch deren Bedienstete. Wer den Dienstbotentrakt betritt, taucht in eine bisher unbekannte Geschichte ein, die auch zum Schloss gehört, jedoch bisher im Schatten der Schlossgeschichte stand. Die Führung dauert eine Stunde. Danach haben Sie Zeit das Schloss und den wunderschönen Garten auf eigene Faust zu besichtigen, bevor wir uns dann im angrenzenden Restaurant verwöhnen lassen. Die Rückreise nach Thun erfolgt mit dem Schiff.



### Mi, 17. Juni

18.00 – 21.30 Uhr

Treffpunkt: 8.30 Uhr Bahnhof Bolligen. Die Reise nach Oberhofen und das Essen im Restaurant bezahlt jede Person selbst. So kann die Rückreise ab Thun individuell erfolgen.

Kosten: 25.– pro Person für Führung und Eintritt.

Anmeldungen bis am 1. Juni an Doris Wäfler, 079 200 93 49 oder veranstaltungen@frauenverein-bolligen.ch



### Mi, 02. September

18.00 – 21.30 Uhr

#### Wie mache ich bessere Fotos?

Machen Sie gerne Fotos mit Ihrem Smartphone aber die kommen nicht immer so heraus, wie Sie sich das vorgestellt haben? Möchten Sie mehr aus Ihren Bildern herausholen und diese bewusst gestalten? In diesem 2,5 stündigen Kurs lernen Sie die wichtigsten Grundlagen zur Gestaltung von Fotos und erhalten das wichtigste Wissen zur Fotografie.

Ort: Kirchgemeindehaus Bolligen

Kosten: 85.–

Mitnehmen: Smartphone

Kursleitung: Susann Reinhard, Fotografin, www.susannreinhard-fotografie.com

Anmeldungen bis am 1. Juni an Doris Wäfler, 079 200 93 49 oder veranstaltungen@frauenverein-bolligen.ch

#### Wie kann ich meine Fotos auf dem Smartphone bearbeiten?

Sie möchten Fotos welche Sie mit dem Smartphone machen auch gleich auf Ihrem Gerät bearbeiten? Lernen Sie verschiedene Filter und ihre Wirkung kennen. Damit können Sie Portraits und Landschaften aufpeppen.

Ort: Kirchgemeindehaus Bolligen

Kosten: 85.–

Mitnehmen: Smartphone mit Ihren Bildern

Kursleitung: Susann Reinhard, Fotografin, www.susannreinhard-fotografie.com

Anmeldungen bis am 15. August an Doris Wäfler, 079 200 93 49 oder veranstaltungen@frauenverein-bolligen.ch

### Fr, 11. September

04.00 – 12.00 Uhr

#### Sonnenaufgang auf dem Augstmatthorn

Es gibt wohl kaum einen schöneren Ort für den Sonnenaufgang als auf dem Augstmatthorn mit dem fantastischen Blick über den Brienzersee und die Berner Alpen. Mit etwas Glück können wir auch Gämse und Steinböcke beobachten.

Treffpunkt: 04.00 Uhr Sternplatz Bolligen. Wir fahren mit Privatautos auf die Lombachalp. Von dort geht es in 1Std 40 auf gutem Weg 600 Höhenmeter bergauf.

Mitbringen: Gute Wanderschuhe, Trittsicherheit, der Witterung entsprechende Kleidung, eine Stirnlampe und Proviant.

Kosten: 10.– pro Person

Anmeldungen bis am Vortag an Doris Wäfler, 079 200 93 49 oder veranstaltungen@frauenverein-bolligen.ch

Verschiebedatum 12. oder 13. September

### Mi, 14. Oktober

17.30 – 21.30 Uhr

#### Handletteringkurs

In diesem Kurs arbeiten wir mit Papier. Du erhältst eine Einführung ins Handlettering und lernst verschiedene Schreibgeräte kennen. Dabei findest du heraus, mit welchem Werkzeug du am liebsten schreibst. Das Resultat des Kurses kann eine Glückwunschkarte, ein schön gestaltetes Lettering, ein Bogen Geschenkpapier oder dein Liebesspruch sein.

Leitung: Susanne Zuberbühler

Ort: Atelier handherzwerk, Höhweg 2 in Münchenbuchsee

Kosten: Fr. 70.– plus Fr. 10.– Materialkosten, Mitfahrgelegenheit kann angeboten werden, bitte bei der Anmeldung erwähnen.

Anmeldungen bis am 30. September per sms an Sabine Michel, 078 944 81 60 oder veranstaltungen@frauenverein-bolligen.ch



### Do, 5. November

18.30 – 21.00 Uhr

#### Schmuckkurs

Kreiere dein eigenes Armband oder deine Halskette und lasse deiner Fantasie freien Lauf. Falls du ein persönliches Weihnachtsgeschenk suchst, so ist dieser ungezwungene Kurs ideal.

Leitung: Ursina Hepp, Bolligen

Ort: Kirchgemeindehaus, Bolligen

Kosten: Fr. 20.– plus Materialkosten

Anmeldungen bis am 30. September per sms an Sabine Michel, 078 944 81 60 oder veranstaltungen@frauenverein-bolligen.ch



### Do, 26. November

19.00 – 22.00 Uhr

#### Adventskranz binden

Binden Sie unter kundiger Anleitung von Steffanie Stettler ihren eigenen Adventskranz und schmücken Sie diesen dann nach ihrem eigenen Geschmack. Die passenden Kerzen bringen Sie selbst mit.

Ort: Werkzimmern Schulhaus Ferenberg

Kosten: Fr. 65.– für Mitglieder, Fr. 70.– für Nichtmitglieder

Anmeldung bis am 17. November per sms an Sabine Michel, 078 944 81 60 oder veranstaltungen@frauenverein-bolligen.ch



# Jahresprogramm 2020/21

**Do, 3. Dezember**  
Ab 18 Uhr

**Advents-Apéro im Déja-lu mit Geschichten für Erwachsene**  
Stossen Sie mit uns auf die Adventszeit an und geniessen Sie ein heisses Getränk. Eine Anmeldung ist nicht nötig, wir freuen uns auf Sie!

Freitagnachmittag

**Schnuppern in der «Wäbi» Bolligen**  
Im Kirchgemeindehaus Bolligen befindet sich eine Webstube. Kommen Sie an einem Freitagnachmittag spontan vorbei und bestaunen Sie, wie Seidenschals, Schürzen, farbige Tücher und vieles mehr entstehen. Seien Sie mutig und gwundrig und probieren Sie es selbst aus.  
Kosten je nach Materialverbrauch  
Auskunft erteilen Irma Wegmüller, 031 922 06 20 oder Ruth Rothenbühler, 031 921 07 26

**Jeden Dienstag**  
08.45 – 09.45 Uhr  
oder 10.00 – 11.00 Uhr

**Fitness/Bewegung**  
**Pro Senectute Turnen im Kirchgemeindehaus**  
Auskunft und Anmeldung: Frau Ursula Wenger, Tel. 031 922 40 46  
Dieses Turnen richtet sich an Seniorinnen, besuchen Sie gratis eine Schnupperstunde!



**Walking/Nordic-Kurs «Walk und Talk»**  
Leitung: Christina Rumpf, Bolligen, ESA Leiterin SNO  
Für Frauen, die etwas für ihre Fitness und Gesundheit tun wollen! Ich freue mich mit euch, auf gemeinsame, sportliche Walkingtouren in der schönen Umgebung von Bolligen.  
Kosten: Jahresabo Fr. 150.–, Halbjahresabo Fr. 80.–, Schnupperlektion jederzeit möglich, Einsteigerkurs auf Anfrage im April/Mai 2020.  
Anmeldungen und weitere Infos an Christina Rumpf, 079 581 43 01 oder chr.rumpf@bluewin.ch

**Mo, 18.00 – 19.00 Uhr**  
Mo, 19.15 – 20.15 Uhr  
Mi, 09.00 – 10.00 Uhr  
Mi, 10.15 – 11.15 Uhr\*  
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr  
Fr, 08.30 – 09.30 Uhr

**Pilates am Herrenwäldirain**  
Fränzi Schaeppli bietet am Herrenwäldirain 13 in Bolligen Pilatesstunden an. Buchen Sie eine Schnupperlektion für Fr. 15.– und melden Sie sich direkt bei ihr an, Telefon 079 821 28 46 oder per Mail an fraenzi.schaeppli@bluewin.ch  
Kosten: Fr. 25.– Einzelstunde, Fr. 200.– 10er Abi, Fr. 390.– 20er Abo  
\* Stunde reserviert für Senioren

**Koch- und Backkurs für Geniesser mit Beate Widmer**  
Kursprogramm und Anmeldung unter [www.koestliches.ch](http://www.koestliches.ch)

**Kafi Frouezimmer**  
Jeweils am 3. Donnerstag im Monat von 14.00 bis 16.00 Uhr im «Café DorfBeizli», Kirchstrasse 11, Bolligen. Gemütliches Beisammensein und Austausch unter Frauen. Kommen Sie vorbei!

Daten			
23. April	28. Mai	25. Juni	13. August
17. September	22. Oktober	19. November	17. Dezember
21. Januar 2021	25. Februar 2021	25. März 2021	

**Mi, 6. Mai**  
08.00 – 11.30 Uhr  
Dorfmaritplatz Bolligen

**Märkte**  
**Frühlingsmarit mit feinen Backwaren**  
Wollen auch Sie etwas zum Verkauf beisteuern? Ihre Backwaren nehmen wir gerne am Mittwoch zwischen 8 und 9 Uhr am Stand entgegen. Dazu frische Äpfel und Birnen, knackiges Gemüse, Salate und schöne Blumen, Käse und Fisch von den Marktfahren. Wäbi Bolligen, Tilia Pflegezentrum, Welt-Gruppe Bolligen und als besondere Frühlingfreude der Wildpflanzenmarit, organisiert vom Ausschuss Natur und Landschaft der Gemeinde Bolligen.

**Sa, 31. Oktober**  
Turnhalle Rothus

**Skimarit**  
Verkauf: Samstag von 10.00 – 12.00 Uhr, Details siehe Bantiger Post und Flyer.

**Mi, 4. November**  
08.00 – 11.30 Uhr

**Herbstmarit**  
Wie immer am Herbstmarit gibt es eine leckere Kürbissuppe und feine Backwaren. Wollen auch Sie etwas zum Verkauf beisteuern? Ihre Backwaren nehmen wir gerne am Mittwoch zwischen 8 und 9 Uhr am Stand entgegen.  
Das Angebot unserer Marktfahrer erwartet Sie mit: Frischen Äpfeln und Birnen, knackigem Gemüse, Salaten und herbstlichen Blumen, Käse und Fisch. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**Do, 14.00 – 18.00 Uhr**  
Sa, 09.00 – 14.00 Uhr



**Buchcafé déjà-lu**  
Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich bei Kaffee und Kuchen von den vielen Büchern inspirieren. Es gibt Romane, Krimis, Ratgeber, Gedichtbände, Kinder- und Jugendbücher und vieles mehr. Alle Bücher sind second hand und kosten Fr. 2.– oder Fr. 4.–  
Ort: Spritzenhaus beim Reberhaus

**Sprachkurse**  
Neueintretende sind immer willkommen!

**Italienisch**  
Donnerstag, 08.30 – 10.00 Uhr, für alle bis Mittelstufe  
Freitag, 08.30 – 10.00 Uhr, für Mittelstufe bis Fortgeschrittene  
Ort: Reberhaus, Stockkerezimmer  
Leitung: Frau Yvonne Lupi Stettler, 031 921 39 78, stettler\_lupi@bluewin.ch  
Kosten: Fr. 21.– für Mitglieder für 1½ Stunden bei mehr als 5 Teilnehmenden  
Anmeldung an Sabine Michel, sms 078 944 81 60 oder kurse@frauenverein-bolligen.ch

**Folgende Sprachkurse werden vom Frauenverein Ittigen angeboten, Eintritte jederzeit möglich:**

**Mo, 09.30 – 11.00 Uhr Englisch Pre-Intermédiaire**  
Ort: Chäppu Träff, Raum Jura, Kappelisackerstrasse 119, Ittigen  
Kosten: Mitglieder Fr. 24.–, Nichtmitglieder Fr. 27.– für 90 Minuten je nach Anzahl Teilnehmende (Kostendeckung ist erforderlich)  
Leitung und Anmeldung an Maryam Wyss, 078 792 05 95 oder an wysmaryam@gmail.com

**Do, 18.30 – 20.00 Uhr Englisch: Intermediate Conversation Class**  
Ort: Chäppu Träff, Raum Jura, Kappelisackerstrasse 119, Ittigen  
Kosten: Mitglieder Fr. 24.–, Nichtmitglieder Fr. 27.– für 90 Minuten je nach Anzahl Teilnehmende (Kostendeckung ist erforderlich)  
Leitung und Anmeldung an Sibylle Lüthi, 079 411 76 81 oder an sibylle.luethi@hispeed.ch

**Di, 19.30 – 20.30 Uhr Spanisch: Niveaustufe A2**  
Jede 2. Woche  
Ort: Chäppu Träff, Raum Jura, Kappelisackerstrasse 119, Ittigen  
Kosten: Mitglieder Fr. 18.–, Nichtmitglieder Fr. 21.– für 60 Minuten je nach Anzahl Teilnehmende (Kostendeckung ist erforderlich)  
Leitung und Anmeldung an Nhora Boller, 079 424 75 79 oder an nhoraboller@sunrise.ch

**Mi, 19.00 – 20.30 Italienisch: Anfänger mit Vorkenntnissen**  
Ort: Chäppu Träff, Raum Jura, Kappelisackerstrasse 119, Ittigen  
Kosten: Mitglieder Fr. 24.–, Nichtmitglieder Fr. 27.– für 90 Minuten je nach Anzahl Teilnehmende (Kostendeckung ist erforderlich)  
Leitung und Anmeldung an Yvonne Lupi, 079 329 77 04 oder an stettler\_lupi@bluewin.ch

Nach Anmeldungseingang wird Ihnen ein Einzahlungsschein zugestellt. Das Kursgeld muss vor Kursbeginn überwiesen werden. Vielen Dank fürs Bezahlen direkt ab Ihrem Bank- oder Postkonto, Sie helfen, Kosten zu sparen. Das angegebene Kursgeld ist für die Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen berechnet. Männer zahlen das ermässigte Kursgeld, wenn die Partnerin Mitglied vom Frauenverein Ittigen oder Bolligen ist. Fehlende Kurskosten werden nur gegen ein Arztzeugnis zurückvergütet. Schnuppern ist in den meisten Kursen möglich!

**Freiwillige Gesucht**  
Im Altersheim Aespliz in Ittigen werden Frauen und Männer gesucht, die gerne in der Cafeteria mithelfen würden. Einsatz in der Regel einmal im Monat von 14.30 – 17.00 Uhr. Falls Sie sich für diese freiwillige Tätigkeit interessieren, melden Sie sich bitte bei Doris Hasler, 031 918 06 53 oder dor.hasler@gmail.com

**Frauenverein**  
Präsidiales: Anita Alagia, Finanzen: Sabrina Schären, Kurse/Veranstaltungen: Sabine Michel und Doris Wäfler, Märkte/Öffentlichkeitsarbeit: Barbara Blättler (Vizepräsidium)