

BILDUNGSPROGRAMM

der

LandFrauenHochsträß



2023

2023 – Total digital! Total menschlich?

Im Auftrag des Bildungs- und Sozialwerks des LandFrauenverbands
Württemberg-Baden e.V.

Land  Frauen

18.01.2023, 14:00 Uhr

Vortrag über „Essen mit Genuß und Verantwortung“

Ort: Altes Schulhaus in Erstetten

**Referentin: Antonia Heisler, Landratsamt Alb-Donau-Kreis,
Fachdienst Landwirtschaft**

08.02.2023, 14:00 Uhr

Erlernen einer Kreativtätigkeit

Wachstücher selbst herstellen,

Referentin: Wilma Wörz,

Kosten: zuzüglich Materialkosten

01.03.2023, 20:00 Uhr

Baumschneidekurs

Theorie: 01.03.2023, Beginn: 20:00 Uhr im Schulhaus Erstetten

11.03.2023 Praxis, bekannte Obstwiese

Geräte mitbringen,

Referentin: Gabriele Richter, Blaubeuren

Kosten pro Person: 12 Euro

04.03.2023, 09:00 Uhr

Frauenfrühstück

Ort: Musikerheim Beiningen

Kosten pro Person: 9 Euro

Referentin: wird noch bekannt gegeben

Mitgliederversammlung 15.03.2023, 19:30 Uhr

**Mitgliederversammlung in der Gaststätte Schillerstein mit
Wahlen**

Ort: Gaststätte Schillerstein

25.03.2023, 14:00 Uhr

Erlernen einer Hauswirtschaftstätigkeit:

Nähen: Huhn mit Taschen für Ostereier

oder Kuschelkissen in Hasenform

Ort: Schulhaus Erstetten Referentin: Wilma Wörz



04.04.2023, 19:30 Uhr

**Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem
Frauenkreis**

Referentin: Maria Plepla-Peichel

Vortrag über „Aroma-Therapie“

Ort: Gemeinderaum Pappelau

19.04.2023, 14:30 Uhr

*Vortrag mit Führung zum Thema Umweltschutz im
Müllheizkraftwerk Donautal,*

genauerer wegen Abfahrt wird noch bekannt gegeben

29.04.2023, 14:00 Uhr

Binden vom Maienkrantz für den Maibaum in Beiningen

Ort: Garage der Feuerwehr

10.05.2023, 14:00 Uhr

Heimatkundelehrgang

*Vortrag über heimische Wildkräuter erkennen, sammeln
verarbeiten und verkosten.*

Referentin: Bärbel Kenner

Ort: Treffpunkt Schule Erstetten

Kosten pro Person: 5 Euro

26.05.2023, 19:00 Uhr

Erlernen einer Hauswirtschaftstätigkeit

Kleingebäck selbst anfertigen

Referent Gregor Blaich Konditormeister

Ort: Schulküche der Karl-Spohn-Realschule

Kosten: Materialkosten

08.06.2023 Familienausflug

Wir fahren mit dem Bähnle ins Biosphärengebiet

Näheres wird noch bekannt gegeben

27.07.2023, 10:00-12:30 Uhr

Kinderferienprogramm Baumpflanzaktion mit Förster bei der Halle am Schinderwasen

17.09.2023

Tag der Heimat für Jung und Alt aus unseren Dörfern
Besuch des Heimatmuseums Blaubeuren

September 2023

Besichtigung im alten Lager in Münsingen
Näheres wird noch bekannt gegeben

19.10.2023, 14:00 Uhr

Erlernen einer Hauswirtschaftstätigkeit
Vortrag: Thema Kürbis: vielseitig vom Garten auf den Tisch
Referentin: Frau Egle
Ort: Schulhaus Erstetten

November 2023

Besuch der Theaterei in Herrlingen
Termin wird noch bekannt gegeben

25.11.2023, 14:00 Uhr

Erlernen einer Kreativtätigkeit
Basteln von Adventsdekorationen und Weihnachtskarten
Referentin: Uschi Braß
Ort: Schulhaus Erstetten
Material: Bitte Fineliner mitbringen für die Karten und fürs Kranzen, Reisig und Deko

03.12.2023, 17:00 Uhr

Adventsfenstereröffnung in Pappelau

10.12.2023, 14:00 Uhr

**Adventsnachmittag für alle Bürgerinnen und Bürger
Gemeinsame Veranstaltung aller Vereine auf dem Hochsträß
Ort: Halle am Schinderwasen**

17.12.2023, 17:00 Uhr

Adventsfenstereröffnung in Beiningen rund ums Rathaus

Die Mitgliedsbeiträge werden in KW 04/2023 eingezogen.

Ganzjährige Angebote:

Präventive Gymnastik,

Leitung: Wilma Wörz

Ort: Halle am Schinderwasen

Uhrzeit: donnerstags, 19:15 Uhr

Teil 1: 12.01.23 – 30.03.23

Kursgebühr: 22 Euro (11 Abende à 2 Euro)

Teil 2: 20.04.23 – 27.07.23

Kursgebühr: 24 Euro (12 Abende à 2 Euro)

Teil 3: 14.09.23 – 21.12.23

Kursgebühr: 30 Euro (15 Abende à 2 Euro)



Neueinsteiger sind jederzeit herzlich willkommen, schauen Sie einfach mal vorbei!

Für alle Veranstaltungen bitten wir um Anmeldung bei den Ortsvorsitzenden.

Gäste sind herzlich willkommen, die Kosten für Nichtmitglieder betragen pro Veranstaltung 3 Euro.

Vorsitzende

Heidi Bühler und Wilma Wörz

<http://www.kreislandfrauen-blaubeuren.de>

Anmeldungen Heidi Bühler 07344 6450
E-Mail: sl.buehler@t-online.de
Wilma Wörz 0173 7462547
E-Mail: worzwilma@gmail.com

Änderungen werden in den jeweiligen Mitteilungsblättern veröffentlicht.

Stuhlgymnastik

Zusätzlich bietet Frau Wilma Wörz jeden Montag Stuhlgymnastik an. Diese findet in der alten Halle in Beiningen um 14.30 Uhr statt. Interessierte sind herzlich willkommen. Kosten pro Person: 1 Euro pro Montag, Die Übungseinheiten sind in den gleichen Wochen, wie der Sport mit Wilma, wie oben beschrieben.

Wir treffen uns jeden 1. Freitag im Monat in der Gaststätte „Schillerstein“ zum gemütlichen Kaffeeklatsch. Es gibt herrliche Kuchen und Torten in großer Auswahl. Wir freuen uns auch auf Neuzugänge und Interessierte.

Tanja's Spargelauf

Zutaten:

400 g Nudeln
1 kg Spargel, grün oder weiß oder gemischt
Etwas Salz und Zucker in heißem Wasser auflösen
200 g gekochter Schinken oder
Rauchfleischwürfelchen
100 g geriebener Bergkäse

Für die Soße

300 g Frischkäse
50 g Sahne
Pfeffer, frisch gemahlen
1 Esslöffel frisch gehackte Kräuter
+ 100 ml Sud vom Spargel kochen

Für den Guss als Abschluss

3 Eier

50 ger. Bergkäse

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- **Nudeln bissfest in Salzwasser abkochen.**
- **Spargel evtl. schälen und putzen und in kleine Stücke schneiden und in einen Topf geben, mit Salz und Zucker gewürzt, im Wasser bissfest kochen.**
- **Bitte davon 100 ml Sud aufbewahren.**
- **Nudeln mit gewürfelm Schinken oder Rauchfleisch und dem Käse mischen.**
- **Soße anrühren aus Spargelsud, Frischkäse, Sahne, Salz, Pfeffer und Kräutern , alles glatt rühren.**
- **Spargel und Nudel-Rauchfleisch-Käsemischung schichten und die Soße darübergießen**
- **Zum Schluss noch die Eier verquirlen mit Käse und Gewürze verrühren und als oberste Schicht über den Auflauf gießen.**

Der Auflauf wird bei Ober- Unterhitze, 170 Grad Celsius für 30 Minuten gebacken.

Hierzu passt wunderbar ein grüner Salat.

Guten Appetit

Für den Nachtisch noch etwas Kleines

Rucki Zucki-Nachtisch

- **Apfelmus aus dem Glas oder selbstgemacht**
- **Amarettinikekse**
- **500 g cremigen Naturjoghurt, mit etwas Zucker süßen.**
- **Geriebene Schokolade**

Am besten man nimmt höhere Gläser für den Nachtisch.

Dann schichten. Beginnen sollte man mit Joghurt, dann Kekse zerbröseln, dann Apfelmus, dann wieder Joghurt, usw.

Zum Schluss wird mit Keks oben und Raspelschokolade dekoriert.

Einen guten Appetit.

Zum Nachdenken:

Glücklich ist nicht der der alles hat, was er will, sondern der, der zu schätzen weiß, was er hat.

In dieser Zeit mit Krieg und Unruhen, und die Folgen, die dies mit sich bringt, müssen wir mit weniger zufrieden sein und uns an kleinen Dingen erfreuen.

Auch mit wenig kann man viel machen



Wir hoffen Euch gefällt unser Programm und wir freuen uns auf zahlreiche Teilnehmer/innen

Eure Vorstandschaft der LandFrauen Hochstraess