



AESCH

2020



PFEFFINGEN

ANGEBOTE und DIENSTLEISTUNGEN

on-x.ch



**EBAP Erwachsenenbildung
Aesch – Pfeffingen**

ANGEBOTE und DIENSTLEISTUNGEN AESCH – PFEFFINGEN 2020

52. Ausgabe / Januar 2020

Herausgeber: EBAP Erwachsenenbildung Aesch-Pfeffingen - www.ebap.ch

Auflage: 6'600

Redaktion: Béatrice Würsten, Ziegelbünthenweg 12, 4147 Aesch
Tel. 079 33 22 717 - **E-MAIL-ADRESSE:** info@ebap.ch

Druck: Wohn- und Bürozentrum für Körperbehinderte,
Aumattstrasse 70 - 72, 4153 Reinach

Liebe Kursteilnehmende

Liebe Freundinnen und Freunde des ON-X

Wir wünschen Ihnen in der neuen Ausgabe des "blauen Buechli" mindestens "einen Treffer". Die Auswahlmöglichkeit hat sogar zugenommen von 65 auf 70 Angebote und bietet wiederum ein sehr grosses Angebot, welches viele Wünsche aller Altersgruppen abdeckt. Die sehr übersichtliche Gestaltung des Inhalts wurde beibehalten.

Vielen Dank für die vielen tollen Rückmeldungen des im letzten Jahr erschienenen "blauen Buechleins". Gerne nehmen wir dies als Dank und auch als Herausforderung entgegen weiter am on-x zu arbeiten, um für Sie attraktive Angebote auch zukünftig bereit zu halten. Die Wertschätzung und Unterstützung durch die Gemeinden Aesch und Pfeffingen sichern den Fortbestand dieser Angebotsplattform.

Mit der steten Weiterentwicklung wird die Datenbank laufend verbessert und erweitert.

Im Jahr 2020 wird zum 3. Mal ein EBAP-Event für die Anbietenden stattfinden. Die Vernetzung mit den Kursanbietenden ist uns wichtig. Ein Telefon, ein Mail oder ein Brief ist zwar zweckmässig, aber ein persönlicher Austausch ist damit nicht zu ersetzen. Weiterführende Ideen oder Vertiefungspunkte können bei dieser Vielfältigkeit der Angebote nur bei einem direkten Informationsaustausch richtig besprochen werden. Wir möchten auch einen näheren Einblick in den Hintergrund der Plattform "wer macht was" vermitteln.

Wir hoffen mit dieser neuen Ausgabe des „blauen Buechli“ Ihre Interessen zu treffen und Sie weiterhin für ON-X als Angebotsplattform zu begeistern.

Das **on-x**.ch Team

Die EBAP (früher Elternschule) wurde 1973 gegründet.

Die EBAP ist Mitglied des Dachverbandes IG EEBL
Interessengemeinschaft Erwachsenen- und Elternbildung
Basel-Landschaft



	EBAP Erwachsenenbildung Aesch - Pfeffingen	6 – 18
	EBR Elternbildung Reinach	17 + 18
	SVKT Fitnessgruppe Aesch	17
	Gemeinde- und Schulbibliothek Aesch	19
	Familienzentrum BRÜGGLI	20 – 27
	SPITEX Region Birs – Überall für alle	27
	Ref. FRAUENVEREIN Aesch Pfeffingen	28
	Kath. FRAUENVEREIN Aesch	29 – 33

ANGEBOTE 0 – 5 Jahre

Gemeinde Schulbibliothek	19	EIKi-Gruppe Fröschliteich	23
FAZ Brüggli	ab 20	EIKi-Gruppe Schnäggegärtli	23
Spielgruppe Zwärgegarte	22		
Erlebnisgruppe Wanderzwärge	22		

ANGEBOTE 6 – 12 Jahre

Bewegtes Brain Training	12	ACCESS Bars®-Kurs	14
Märchenatelier - verzaubern ...	12	Töpferkurs für Kinder	14
Malkurse für Jugendliche	13	Kinderturnen in Pfeffingen	15
Märchenwerkstatt mit Grimm	13	Gemeinde- und Schulbibliothek	19
		Malkurse für Jugendliche	20

ANGEBOTE 13 – 25 Jahre

Töpferkurs für Erwachsene	10	4. Elterntag in Reinach	17/18
Töpferkurs für Kinder	14	Themenabend Entwicklung	24
Brain Training für Kinder	12	Medienprofis Elternveranst.	25
ACCESS Bars®-Kurs	14	Workshop Cupcakes	25
Gemeinde- und Schulbibliothek	19	Workshop Haareflechten	26
SVKT-Fitnessgruppe Aesch	17	Gut gewappnet in die Schule	26
		Weniger Ärger mit Hausaufg.	27

4. ELTERNTAG in Reinach - ein Anlass der Elternbildung Reinach

Siehe Details auf den Seiten 17 und 18
und Flyer auf Seite 35

ANGEBOTE 26 – 59 Jahre

Astrologievortrag Mütter+Töchter	06	Fit mit Monika	16
Astrologievortrag Frauen-Astro	07	SVKT-Fitnessgruppe Aesch	17
Abnehmen für Fortgeschrittene	06	4. Elterntag in Reinach	17/18
Märchen sicher und frei erzählen	07	Gemeinde- und Schulbibliothek	19
Bewegtes Brain Training	08	FAZ Brüggli	ab 20
Wochenendmalkurs	08	Babyzeichensprache	24
Italienisch	09	Themenabend Entwicklung	24
Kreatives Nähen	09	Medienprofis	25
Biblische Figuren	09	Workshop Cupcakes	25
Kreatives Gestalten	10	Workshop Haareflechten	26
Töpferkurs	10	Gut gewappnet in die Schule	26
Kopfzeichnen	10	Weniger Ärger mit Hausaufg.	27
Zeichnen und Malen	11	Spitex	27
Tages-Malkurs im Seleger Moor	11	Ref. Frauenverein	28
Mal-Workshop am Samstag	11	Kath. Frauenverein	29
Antara® Klassik – Rückentrain.	15	Pilates / BBP Gymnastik	30
Antara® Achtsamkeit	15	Rückenfit / Body Toning	30/31
Antara® Klassik – Beckenboden	16	Pilates für den Rücken	31

ANGEBOTE 60+

Astrologievortrag Mütter+Töchter	06	Fit mit Monika	16
Astrologievortrag Frauen-Astro	07	SVKT-Fitnessgruppe Aesch	17
Abnehmen für Fortgeschrittene	06	Gemeinde- und Schulbibliothek	19
Märchen sicher und frei erzählen	07	Workshop Cupcakes	25
Bewegtes Brain Training	08	Spitex	27
Wochenendmalkurs	08	Ref. Frauenverein	28
Italienisch	09	Kath. Frauenverein	29
Kreatives Nähen	09	Pilates / BBP Gymnastik	30
Biblische Figuren	09	Rückenfit / Body Toning	30/31
Kreatives Gestalten	10	Pilates für den Rücken	31
Töpferkurs	10	Eigen-Zeit Seminar	32
Kopfzeichnen	10	Sommersonnwende	32
Zeichnen und Malen	11	Dein Bild entstehen lassen	32
Tages-Malkurs im Seleger Moor	11	Experimentelle Kalligraphie	33
Mal-Workshop am Samstag	11	Atelier - Apéro im SymbiosART	33
Antara® Klassik – Rückentrain.	15		
Antara® Achtsamkeit	15		
Antara® Klassik – Beckenboden	16		

ASTROLOGIEVORTRAG - Mütter und Töchter (oder Söhne)

Ob wir Kinder haben oder nicht, Töchter (bzw. Söhne) sind wir alle. Die Mutter-Kind-Beziehung ist oft sehr prägend:

- weil sie immer da ist oder war
- weil sie nie da ist oder war
- weil die Beziehung sehr schön ist oder
- weil die Beziehung sehr konfliktiv ist oder war ...

Die Astrologie bietet uns eine Methode an, diese wichtige Beziehung zu untersuchen und zu klären. Beim Vergleich beider Horoskope kann man die Unterschiede und die Ähnlichkeiten (Persönlichkeit, Kommunikation, Lebensziele, usw.) von Mutter und Kind anschauen und viele Aha-Erlebnisse erfahren.

- wie habe ich meine Mutter erlebt?
- wie habe ich erwartet, sie zu erleben?
- was für "eine Brille" habe ich gehabt, um sie anzuschauen? Und sie mir gegenüber?
- haben wir uns verstanden? Haben wir "die gleiche Sprache" gesprochen?

Mit Hilfe verschiedener Horoskope von Müttern und Töchtern (Söhnen) werde ich an diesem Abend solche und noch andere interessante Fragen erläutern. Bitte persönliches Horoskop und Horoskop der Mutter, bzw. der Tochter (des Sohnes) mitnehmen. Falls nicht vorhanden, können Sie es bei mir bestellen (je Fr. 5.--).

DATEN	Donnerstag, 06. Februar 2020 um 19.00 Uhr
ORT	ATELIER BONNE IDEE, Klusstrasse 1, 4147 Aesch
LEITUNG	Silvia Schiesser-Seldes
E-MAIL	schiesser.ask@bluewin.ch
TELEFON	061 701 64 27 / 079 752 45 47
KOSTEN	CHF 25.--

ABNEHMEN für FORTGESCHRITTENE

Diäten machen (oft) dick. Warum eigentlich? Weil keine Diät rät, höre auf dein Bauchgefühl. Doch gerade dieses ist erfolgsentscheidend, also der eigenen Intuition vertrauen, so wie dies natürlich schlanke Menschen tun. **BEWUSST und intuitiv essen, heisst dem eigenen, inneren Kompass folgen.** In kleiner Gruppe mit 3 - 4 Teilnehmenden erhalten Sie Werkzeuge, um den Weg zurück zum natürlichen, intuitiven Essen zu finden und gleichzeitig Versuchungen besser zu meistern. Entdecken Sie lustvoll Ihren eigenen gesunden Ernährungsstil ohne Diätstress.

DATEN	Montag, 27. Januar 2020 von 18.00 - 19.45 Uhr Montag, 03. Februar 2020 von 18.00 - 19.45 Uhr Montag, 10. Februar 2020 von 18.00 - 19.45 Uhr Montag, 17. Februar 2020 von 18.00 - 19.45 Uhr Montag, 24. Februar 2020 von 18.00 - 19.45 Uhr
ORT	Kilchhofweg 9, 4147 Aesch
LEITUNG	Margreth Brühl
E-MAIL	beratung@esskompetenz.ch
TELEFON	061 753 84 70
KOSTEN	CHF 175.--

ASTROLOGIEVORTRAG - FRAUEN ASTROLOGIE, gibt es so was?

Spätestens seit der Entstehung von "Metoo" oder "ni una más", oder andere Frauenbewegungen auf der Welt, ist diese Frage auch denkbar. Ist die Astrologie Frauen gerecht? Der Olymp, Sitz der griechischen Götter, die als Grundlage der Archetypen auch in der Astrologie gebraucht wird, ist ein männliches Domän, von Zeus beherrscht. Viele andere Götter rennen wie er nach den Frauen - wie in der Jagd. Und nicht selten werden sie unterworfen oder vergewaltigt ...

- Wie können heute die Geschichten interpretiert oder erzählt werden?
- Was bedeutet Matriarchat?
- Wie interpretieren wir heute Venus und Mond, aber auch Sonne und Mars im Horoskop?
- Warum bekommt Lilith eine bedeutsame Stelle in der Interpretation?

Diese und andere (Ihre) Fragen werde ich versuchen auf eine interessante und auch - hoffe ich - humorvolle Weise zu beantworten. ACHTUNG: Auch die Männer sind herzlich eingeladen!! Auch ihre Energie ist wichtig für eine ganzheitliche Interpretation des Horoskops!!

DATEN Donnerstag, 03. September 2020 um 19.00 Uhr
ORT ATELIER BONNE IDEE, Klusstrasse 1, 4147 Aesch
LEITUNG Silvia Schiesser-Seldes
E-MAIL schiesser.ask@bluewin.ch
TELEFON 061 701 64 27 / 079 752 45 47
KOSTEN CHF 25.--

MÄRCHEN SICHER UND FREI ERZÄHLEN vor Kindern und Erwachsenen

Möchten Sie ... das freie Erzählen vor Kindern und Erwachsenen üben und weiterentwickeln? Im Kurs lernen Sie Möglichkeiten des Erzählens kennen, welche Sie im Kurs anwenden können. Sie gewinnen Sicherheit im Erzählen zu Hause oder im öffentlichen Bereich. Suchen Sie ... neue Impulse, um mit Märchen zu arbeiten? Sie lernen spezifische Märchentemen kennen und hören frei erzählte Märchen aus aller Welt. Sie erarbeiten sich wichtige Märchenmotive und Symbole. Im Kurs essen wir etwas Mitgebrachtes - Getränke sind vorhanden. Sind Sie interessiert? Gerne schicke ich Ihnen den Flyer und bespreche mit Ihnen die Details.

Infos auch unter meiner Webseite: www.diethelmseeger-kurse.ch

DATEN Samstag, 14. März 2020 von 10.00 - 15.00 Uhr
Samstag, 25. April 2020 von 10.00 - 15.00 Uhr
Samstag, 06. Juni 2020 von 10.00 - 15.00 Uhr
ORT Märchenatelier Kunterbunt, Klusstrasse 1A, 4147 Aesch
LEITUNG Sylvia Diethelm-Seeger
E-MAIL diethelmseeger@bluewin.ch
TELEFON 079 584 01 82
KOSTEN CHF 390.-- für 3 Kurse

BEWEGTES BRAIN TRAINING für Erwachsene - Dienstag

Mit dem Bewegten Brain Training werden durch motorische, kognitive und visuelle Aufgabenstellungen neue Verbindungen (Synapsen) im Gehirn gebildet. Dies fördert die Leistungsfähigkeit im Gehirn und verbessert die Konzentration, kognitive Fähigkeiten, die Reaktion, die mentale Stärke und den Stressabbau.

DATEN	jeden Dienstag 18.30 - 19.30 Uhr
ORT	Klusstrasse 3/3a, 4147 Aesch
LEITUNG	Conny Sennhauser
E-MAIL	cs@braincompany.ch
TELEFON	076 323 48 11
KOSTEN	CHF 250.-- im 12er Abo (Gratis Probelektion)

BEWEGTES BRAIN TRAINING für Erwachsene - Mittwoch

Mit dem Bewegten Brain Training werden durch motorische, kognitive und visuelle Aufgabenstellungen neue Verbindungen (Synapsen) im Gehirn gebildet. Dies fördert die Leistungsfähigkeit im Gehirn und verbessert die Merk- und Erinnerungsfähigkeit, die Konzentration, die Reaktions- und Gleichgewichtsfähigkeit und ermöglicht einen geschickten Umgang mit Gefahrensituationen.

DATEN	jeden zweiten Mittwoch von 09.30 - 10.30 Uhr
ORT	Klusstrasse 3/3a, 4147 Aesch
LEITUNG	Conny Sennhauser
E-MAIL	cs@braincompany.ch
TELEFON	076 323 48 11
KOSTEN	CHF 250.-- im 12er Abo (Gratis Probelektion)

WOCHENENDMALKURS in KAYERSBERG im ELSASS

Die kleine malerische Ortschaft liegt inmitten von Weinbergen, westlich von Colmar. Elsässische Fachwerkhäuser umsäumen die Ortschaft und über den Dächern zeigt sich das Schloss. Viele Motive laden ein zum Verweilen.

UNTERKUNFT: Hôtel des Remparts oder gleichwertige Kategorie.
ANMELDUNG: bis 30. Juni 2020

DATEN	Freitag, 28. August 2020 ab 16.00 Uhr
ORT	Atelier Traber, Im Häslirain 85, 4147 Aesch
LEITUNG	Ursula Traber
E-MAIL	ursula@atelier-traber.ch
TELEFON	061 751 20 65 / 079 434 57 14
KOSTEN	CHF 250.-- inkl. Fahrt

ITALIENISCH für Erwachsene

Die Kurse werden in kleinen Gruppen geführt. In entspannter Atmosphäre wird die Sprache mit gezielten Übungen bestens vermittelt.

DATEN	KURS 1: Montag, 27. Januar 2020 <i>Anfänger</i> jeweils von 18.15 - 19.15 Uhr KURS 2: Mittwoch, 29. Januar 2020 <i>Mittelstufe</i> jeweils von 18 - 19 Uhr
ORT	Birsweg 12, 4147 Aesch
LEITUNG	Maria Hess
E-MAIL	m.hess@intergga.ch
TELEFON	061 701 52 14
KOSTEN	CHF 150.-- / 6 Lektionen

KREATIVES NÄHEN AESCH

Nähen nach eigenen Ideen unter Anleitung einer erfahrenen Kursleiterin. Schnittmuster an die Figur anpassen. Kleider herstellen für sich, den Partner, die Kinder. Ändern der bestehenden Garderobe und vieles mehr ... Einstieg jederzeit möglich.

DATEN	dienstags 08 - 11 Uhr (wöchentlich) mittwochs 08 - 11 Uhr (14-tägig)
ORT	Feuerwehrmagazin - Theorielokal, Ettingerstrasse 11, 4147 Aesch
LEITUNG	Madeleine Barak Steidle
E-MAIL	barak.beratung@bluewin.ch
TELEFON	061 422 03 56 / 079 403 92 11
KOSTEN	CHF 30.-- pro Kurstag

BIBLISCHE FIGUREN (Schwarzenberger)

Biblische Figuren sind ca. 30 cm gross und auf Grund ihres Sisaldrahtgestells beweglich. Dank ihren Bleifüssen sind sie in jeder Position standfest. Sie können vielfältige Körperhaltungen annehmen und Gebärden ausdrücken. In diesem Kurs erarbeiten wir gemeinsam 3 Figuren. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene. Weitere Kurse im ATELIER BONNE IDEE wie Kulissenbau, Kamelsattel, Schafe oder Beduinenzelt etc. finden Sie auf www.abi-aesch.ch.

DATEN	KURS 1: Montag, 27. April 2020, jeweils von 19.00 - 22.00 Uhr KURS 2: Mittwoch, 29. April 2020, jeweils von 08.30 - 11.30 Uhr KURS 3: Montag, 19. Oktober 2020, jeweils von 19.00 - 22.00 Uhr KURS 4: Mittwoch, 21. Oktober 2020, jeweils von 08.30 - 11.30 Uhr
ORT	ATELIER BONNE IDEE, Klusstrasse 1, 4147 Aesch
LEITUNG	Béa Würsten
E-MAIL	beawue@gmail.com
TELEFON	079 332 27 17
KOSTEN	CHF 380.-- inkl. Material - 7 Lektionen

KREATIVES GESTALTEN

Individuelle Begleitung für kreative Projekte in den Techniken ZEICHNEN, COLLAGE, MALEN: AQUARELL, ACRYL GOUACHE, geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene, die gerne etwas Neues ausprobieren möchten.

DATEN montags 09.00 - 12.00 Uhr und mittwochs jeweils 14.00 - 17.00 Uhr
ORT Burgweg 25, 4148 Pfeffingen
LEITUNG Rosmarie Ackermann
E-MAIL ackermann.rosmarie@gmx.ch
TELEFON 061 751 56 97
KOSTEN Kleingruppe (3-6 P.) CHF 15.-- pro Std. / Einzelunterricht CHF 25.-- pro Std.

TÖPFERKURS für ERWACHSENE

Lust an der Drehscheibe Vasen, Kerzenständer, Teller und Tassen herzustellen? Oder von Hand Pilze, Tiere, Aufhänger und Anhänger zu kreieren? Was Dein Herz begehrt und entdeckt. Es sind DIR keine Grenzen gesetzt. Töpfern ist meine Leidenschaft und ich möchte Dich damit anstecken. Die Kosten sind exkl. Rohbrand und Glasurenbrand. Die Kurse finden ab 4 Personen statt, max. 7 Personen. Kurse wie Mutter und Kind-Kurs an einem Wochenende, Kindergeburtstag oder für Geschäfts-Events sind auch möglich.

DATEN KURS 1: Freitag, 10. Januar 2020, jeweils von 17.30 - 19.30 Uhr
KURS 2: Freitag, 10. Januar 2020, jeweils von 20.00 - 22.00 Uhr
KURS 3: Montag, 13. Januar 2020, jeweils von 09.00 - 11.00 Uhr
KURS 4: Montag, 09. März 2020, jeweils von 09.00 - 11.00 Uhr
KURS 5: Montag, 09. März 2020, jeweils von 17.30 - 19.30 Uhr
KURS 6: Montag, 09. März 2020, jeweils von 20.00 - 22.00 Uhr
ORT Büntengarten 9, 4147 Aesch
LEITUNG Karin Müller-Zehntner
E-MAIL flaeschestpost@gmx.ch
TELEFON 061 701 50 64 / 077 438 66 24
KOSTEN CHF 120.--

KOPFZEICHNEN

Studien entwerfen an einem künstlichen Schädel. Aufbau eines kubischen Kopfes. Proportionen des menschlichen Kopfes verstehen und einteilen der Gesichtsteile. Auf diese Weise stetiges Weiterentwickeln vom Portrait bis zur menschlichen Gestalt. Wir arbeiten in verschiedenen Techniken nach Foto oder Modell. EINSTIEG jederzeit möglich, falls es die Platzverhältnisse zulassen.

DATEN dienstags von 09.00 - 11.00 Uhr
ORT ATELIER TRABER, Im Häslirain 85, 4147 Aesch
LEITUNG Ursula Traber
E-MAIL ursula@atelier-traber.ch
TELEFON 061 751 20 65 / 079 434 57 14
KOSTEN CHF 400.-- 8 Lektionen

ZEICHNEN und MALEN in verschiedenen Techniken

Aquarellieren, Skizzieren, Collagen und Mischtechniken, je nach Wetter malen wir auch in der Landschaft. EINSTIEG jederzeit möglich. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

DATEN dienstags von 14.30 - 16.30 Uhr
ORT ATELIER TRABER, Im Häslirain 85, 4147 Aesch
LEITUNG Ursula Traber
E-MAIL ursula@atelier-traber.ch
TELEFON 061 751 20 65 / 079 434 57 14
KOSTEN CHF 240.-- ohne Material - 8 Lektionen

MAL-WORKSHOP am SAMSTAG

EINFÜHRUNG in ZEICHNEN, SKIZZIEREN und MALEN

KURS 1 - ZEICHNEN/SKIZZIEREN: Grundformen, Proportionen, Perspektive, flüchtiges Erfassen von Motiven mit wenigen Strichen oder Schraffuren

KURS 2 - AQUARELLIEREN: Lavieren, Lasieren, Nass in Nass, Granulieren etc.

KURS 3 - ACRYLMALEN: Malen mit Hilfsmittel wie Papier, Wellkarton, Sand, Gel, Modellierpaste

ANMELDUNG jeweils eine Woche vor Kursbeginn

DATEN KURS 1: Samstag, 25. Januar 2020 von 09.00 - 13.00 Uhr
KURS 2: Samstag, 08. Februar 2020 von 09.00 - 13.00 Uhr
KURS 3: Samstag, 22. Februar 2020 von 09.00 - 13.00 Uhr
ORT Atelier Traber, Im Häslirain 85, 4147 Aesch
LEITUNG Ursula Traber
E-MAIL ursula@atelier-traber.ch
TELEFON 061 751 20 65 / 079 434 57 14
KOSTEN CHF 130.-- pro Lektion und inkl. Material und Getränke

TAGES-MALKURS im Seleger Moor

Blütenpracht in allen Facetten erleben. Das Seleger Moor, ein Hochmoor und eine einzigartige Parkanlage bietet zu jeder Jahreszeit für Jung und Alt ein Naturerlebnis in der Vielfältigkeit von Pflanzen und Farben.

ABFAHRT: ab Parkplatz beim Atelier Traber um 08.00 Uhr RÜCKREISE: ca. 16.00 Uhr

ANMELDUNG: bis 30. April 2019

DATEN Samstag, 16. Mai 2020 von 08.00 - 16.00 Uhr
ORT Atelier Traber, Im Häslirain 85, 4147 Aesch
LEITUNG Ursula Traber
E-MAIL ursula@atelier-traber.ch
TELEFON 061 751 20 65 / 079 434 57 14
KOSTEN CHF 110.-- inkl. Fahrt

BEWEGTES BRAIN TRAINING für Kinder (8 - 13 Jahre)

Mit dem Bewegten Brain Training werden durch motorische, kognitive und visuelle Aufgabenstellungen neue Verbindungen (Synapsen) im Gehirn gebildet. Dies fördert die Leistungsfähigkeit im Gehirn und verbessert die Konzentration, kognitive Fähigkeiten, die Reaktion, die mentale Stärke und den Stressabbau. Ihr Kind verbessert seine Körperwahrnehmung und gewinnt an Selbstvertrauen. Zudem lernt es, seine Ressourcen auch in der Schule und im Sport anzuwenden.

DATEN	jeden Mittwoch von 14.00 - 15.00 Uhr
ORT	Klusstrasse 3/3a, 4147 Aesch
LEITUNG	Conny Sennhauser
E-MAIL	cs@braincompany.ch
TELEFON	076 323 48 11
KOSTEN	CHF 250.-- im 12er Abo (Gratis Probelektion)

MÄRCHENATELIER KUNTERBUNT: Verzaubern - verwandeln - verkleiden

Ein Märchen hören und spielen - für Kinder von 5 - 9 Jahren

Zunächst hören wir ein spannendes Märchen. Dann wählen alle ihre Rolle aus, die sie gerne spielen möchten. Nun werden die Örtlichkeiten im Märchen im Raum nachgebaut und mit Tüchern gestaltet (Schloss, Wald, Haus etc.). Danach verkleiden und verwandeln sich die Kinder.

Wir spielen das Märchen zusammen durch. Die Kinder erleben die Geschichte unmittelbar, können sie theatralisch mitgestalten und sich altersstufengerecht einbringen. Nach dem Spielen erzählen wir einander, wie wir das Spielen erlebt haben. Zwischendurch gibt's das Zvieri, das jedes Kind selber mitbringt.

ANMELDUNG: bis 1 Woche vor Kursbeginn

DATEN	KURS 1: Donnerstag, 16. Januar 2020 von 14.30 - 17.00 Uhr KURS 1: Donnerstag, 23. Januar 2020 von 14.30 - 17.00 Uhr KURS 1: Donnerstag, 30. Januar 2020 von 14.30 - 17.00 Uhr KURS 2: Mittwoch, 05. Februar 2020 von 14.30 - 17.00 Uhr KURS 2: Mittwoch, 12. Februar 2020 von 14.30 - 17.00 Uhr KURS 2: Mittwoch, 19. Februar 2020 von 14.30 - 17.00 Uhr
ORT	Märchenatelier KUNTERBUNT, Klusstrasse 1a, 4147 Aesch
LEITUNG	Sylvia Diethelm-Seeger
E-MAIL	diethelmseeger@bluewin.ch
TELEFON	079 584 01 82
KOSTEN	CHF 60.-- pro Kurs

MALKURSE für JUGENDLICHE ab 6 Jahren

Zeichnen, malen, collagieren, auch frei wählen zwischen Farbmitteln und Themen. Kreativität und Sensibilität werden gefördert, um nach eigenen Ideen ein Bild zu malen. Farbe und Form, Experimentieren mit verschiedenen Malmitteln. Erlerntes vertiefen durch freies Gestalten und nach eigenen Vorstellungen. Auf Wunsch begleite ich ältere Jugendliche zum Aufbau einer Gestaltungsmappe. Auch für Fremdsprachige geeignet. Für das 2. Kind einer Familie CHF 200.--

DATEN mittwochs 15.00 - 18.30 Uhr (Zeit frei wählbar)
ORT Atelier Traber, Im Häslirain 85, 4147 Aesch
LEITUNG Ursula Traber
E-MAIL ursula@atelier-traber.ch
TELEFON 061 751 20 65 / 079 434 57 14
KOSTEN CHF 220.-- 8 Lektionen

MÄRCHENATELIER KUNTERBUNT: Märchenwerkstatt mit Grimm

Ein Märchen hören und malen - für Kinder von 5 - 9 Jahren

Im gemütlichen Ambiente des Märchenateliers hören wir zunächst ein spannendes Märchen. Wir lassen uns verzaubern durch die fantasievolle Welt der Grimm Märchen.

Wir treffen Prinzessinnen, Zwerge, mutige Helden, schlaue Tiere und begeben uns vom Schloss in den Wald, um dort neue Abenteuer zu erleben. Dann stehen verschiedene Zeichnungs- und Bastelmaterialien zur Verfügung, um ein Tischtheater selber zu gestalten, welches die Kinder am Ende des Kurses nach Hause nehmen.

Zwischendurch gibt's ein Zvieri das jedes Kind selber mitbringt.

ANMELDUNG: Bis 1 Woche vor Kursbeginn

DATEN KURS 1: Mittwoch, 29. April 2020 von 14.30 - 17.00 Uhr
 KURS 1: Mittwoch, 06. Mai 2020 von 14.30 - 17.00 Uhr
 KURS 1: Mittwoch, 13. Mai 2020 von 14.30 - 17.00 Uhr
 KURS 2: Donnerstag, 28. Mai 2020 von 14.30 - 17.00 Uhr
 KURS 2: Donnerstag, 04. Juni 2020 von 14.30 - 17.00 Uhr
 KURS 2: Donnerstag, 11. Juni 2020 von 14.30 - 17.00 Uhr
ORT Märchenatelier Kunterbunt, Klusstrasse 1A, 4147 Aesch
LEITUNG Sylvia Diethelm-Seeger
E-MAIL diethelmseeger@bluewin.ch
TELEFON 079 584 01 82
KOSTEN CHF 60.-- pro Kurs

ACCESS BARS®-Kurs für Kinder und Jugendliche (7 - 17 Jahre) mit und ohne Ihre Bezugsperson

was wäre, wenn ...

- du schneller mit den Hausaufgaben fertig wärst
- du mehr Spass in der Schule hättest
- du vor Prüfungen nicht mehr so nervös wärst
- du dich ruhiger und sicherer fühlen würdest
- du besser ein- und durchschlafen könntest
- du mehr Zeit für coole Dinge hättest
- dich weniger mit Mama/Papa rumärgern würdest.

Nachhaltig entspannen und loslassen, und dies durch sanfte Berührungen am Kopf. Das ist das, was man von den **Access-Bars®** erwarten darf.

Unser Gehirn arbeitet mit elektrischen Impulsen und wenn uns Dinge belasten und stark beschäftigen, arbeitet unser Gehirn in einem sehr hohen Frequenzbereich. Durch sanftes Berühren und Halten der 32 Energiepunkte werden die Bars aktiviert, so kann sich die elektrische Spannung entladen und abfliessen. Das Gehirn kommt damit völlig zur Ruhe, es fährt in einen tiefen Frequenzbereich. Das löst einen angenehmen Entspannungszustand aus und das Gedankenkarussell kommt zum Stillstand.

Diese Erleichterung ist unbeschreiblich!

Am 1. Nachmittag lernen wir die Punkte kennen und wenden diese direkt gegenseitig an. An den weiteren Nachmittagen wird fleissig geübt und dabei noch nachhaltig entspannt.

DATEN	KURS 1: Mittwoch, 22. Januar 2020, jeweils von 14.00 bis 16.00 Uhr KURS 2: Mittwoch, 22. April 2020, jeweils von 14.00 bis 16.00 Uhr KURS 3: Mittwoch, 19. August 2020, jeweils von 14.00 bis 16.00 Uhr KURS 4: Mittwoch, 28. Oktober 2020, jeweils von 14.00 bis 16.00 Uhr
ORT	Praxis Du für Dich, Klusstrasse 13, 4147 Aesch
LEITUNG	Monique Mathys
E-MAIL	mo.mathys@bluewin.ch
TELEFON	079 486 16 90
KOSTEN	CHF 45.-- pro Kind / CHF 105.-- pro Kind mit Bezugsperson - 3 x 2 Std.

TÖPFERKURS für KINDER ab 6 Jahren

Lust an der Drehscheibe Vasen, Kerzenständer, Teller und Tassen herzustellen? Oder von Hand Pilze, Tiere, Aufhänger und Anhänger zu kreieren? Was Dein Herz begehrt, und entdeckt. Es sind Dir keine Grenzen gesetzt. Töpfern ist meine Leidenschaft und ich möchte Dich damit anstecken. Die Kurse finden ab 4 Personen statt, max. 7 Personen. Kurse wie Mutter Kind Kurs an einem Wochenende, oder Kindergeburtstag oder für Geschäfts-Events sind auch möglich. Die Kosten sind inkl. Ton und Glasur, exkl. Rohbrand und Glasurenbrand.

DATEN	KURS 1: Montag, 13. Januar 2020, jeweils von 13.30 - 15.30 Uhr KURS 2: Montag, 13. Januar 2020, jeweils von 16.15 - 18.15 Uhr
ORT	Büntengarten 9, 4147 Aesch
LEITUNG	Karin Müller-Zehntner
E-MAIL	flaeschestpost@gmx.ch
TELEFON	061 701 50 64 / 077 438 66 24
KOSTEN	CHF 100.-- 6 x 2 Std.

KINDERTURNEN in PFEFFINGEN

Spiel und Spass in der Turnhalle für Kindergartenkinder ab 4 Jahren.

DATEN donnerstags 17 - 18 Uhr
ORT Turnhalle, Hauptstrasse 28, 4148 Pfeffingen
LEITUNG Monika Leu
E-MAIL leu-pfiffner@intergga.ch
TELEFON 079 654 48 87
KOSTEN CHF 10.--

ANTARA® KLASSIK - modernes RÜCKENTRAINING

ANTARA® führt zu einer starken Mitte, einem kräftigen Rücken und einem flachen Bauch. ANTARA® verbindet wissenschaftliche Erkenntnisse über Körperhaltung, Stabilisation und Rückengesundheit mit Bewegung und Training.

DATEN Mittwochs von 09.00 - 10.00 Uhr und 18.30 – 19.30 Uhr
Birseckstrasse 99, Arlesheim
Donnerstags von 09.00 - 10.00 Uhr 70 plus, 1. Teil Ausdauer und
Koordination, 2. Teil Antara®
von 10.15 - 11.15 Uhr Herrenweg 14, Aesch
von 18.45 - 19.45 Uhr und
von 20.00 - 21.00 Uhr im Mehrzweckraum, Sportanlage
Löhrenacker, Aesch

LEITUNG Käthi Blecher - dipl. Wellnesstrainerin II, dipl. Antara®-Instruktorin,
dipl. Antara®-Rücken- und Beckenbodentrainerin

E-MAIL kaethi.blecher@intergga.ch
TELEFON 061 701 13 43 / 077 467 93 72
KOSTEN CHF 18.-- pro Lektion, Zahlung quartalsweise, Qualitop zertifiziert

ANTARA® ACHTSAMKEIT-CORE N'STRETCH

Achtsam sein heisst wach sein - keine Entspannung! Es geht darum präsent zu sein, den "denkenden Geist" herunterzufahren und den Fokus nach innen zu richten. Für die Aktivierung des Core-Systems (Stabilisierung der tiefen Rumpfmuskulatur) lassen wir uns viel Zeit. Ausführliche Dehnübungen tragen zur Verbesserung der Beweglichkeit bei.

DATEN mittwochs von 10.15 - 11.15 Uhr
ORT Gymnastikraum, Birseckstrasse 99, 4123 Arlesheim
LEITUNG Käthi Blecher
E-MAIL kaethi.blecher@intergga.ch
TELEFON 061 701 13 43 / 077 467 93 72
KOSTEN CHF 18.00 pro Lektion, Zahlung quartalsweise, Qualitop zertifiziert

FIT MIT MONIKA

Eine Allroundstunde für Frauen wie auch Männer zu motivierender Musik. Die Lektion beinhaltet rückenschonendes Training mit Haltungsschulung, intensives Rumpfraining mit diversen Pilatesübungen, kräftigende Übungen für die geistige Fitness und das Gleichgewicht. Die Lektion wird mit einem Stretching zur Erhaltung oder Verbesserung der Beweglichkeit sowie Entspannungsübungen für das allgemeine Wohlbefinden beendet. Der Einstieg ist jederzeit mit einer Gratislektion möglich. (Krankenkassenzertifiziert)

DATEN	dienstags von 09.15 - 10.15 Uhr mittwochs von 09.15 - 10.05 Uhr
ORT	Dienstag: Tennis an der Birs, Industriestrasse 151, 4147 Aesch Mittwoch: Alterszentrum im Brüel, Pfeffingerstrasse 10, 4147 Aesch
LEITUNG	Monika Jungo
E-MAIL	monika.jungo@intergga.ch
TELEFON	061 751 47 31 oder 076 404 93 73
KOSTEN	Dienstag CHF 18.-- Mittwoch CHF 15.--

ANTARA® BECKENBODEN-CORE-RÜCKBILDUNG FÜR FRAUEN

Im Beckenboden finden die Bewegungsabläufe des ganzen Körpers statt. Er ist dafür verantwortlich, dass unsere Organe an Ort und Stelle bleiben. Ein schwacher Beckenboden ist oft auch Ursache von Inkontinenz und Rückenbeschwerden. Ausserdem hat er einen entscheidenden Einfluss auf unsere Sexualität und Lebensqualität. Nach einer Schwangerschaft muss das Core-System reorganisiert (stabilisierende Rumpfmuskulatur) werden und auch die Körperhaltung und Rückenkraft werden kontinuierlich verbessert. Dieser Kurs beinhaltet die Anatomie und Funktion des Beckenbodens sowie den Zusammenhang zwischen Beckenboden und Körperhaltung, Inkontinenz, beckenbodenschonendes Verhalten im Alltag und praktische Übungen. Dieser Kurs eignet sich für jedes Alter.

DATEN	KURS 1: Mittwoch, 15. Januar 2020 jeweils von 19.45 - 21.00 Uhr KURS 2: Mittwoch, 04. November 2020 jeweils von 19.45 - 21.00 Uhr
ORT	Gymnastikraum, Birseckstrasse 99, 4123 Arlesheim
LEITUNG	Käthi Blecher
E-MAIL	kaethi.blecher@intergga.ch
TELEFON	061 701 13 43 / 077 467 93 72
KOSTEN	CHF 230.-- pro Kurs (6 x 75 Min.), inkl. ausführliche Dokumentation

SPORTLICH-VITALES-KÖRPER-TRAINING SVKT-Fitnessgruppe Aesch

Werde oder bleibe fit und aktiv und halte deinen Körper in Schwung! Gemeinsam und mit Freude Sport treiben, die Muskeln kräftigen und die Ausdauer und Koordination verbessern mit motivierender Musik. Wir sind mehrere Turnleiterinnen und wechseln uns ab. Jede hat ihren persönlichen Stil und somit ist Abwechslung garantiert. Du kannst mehrmals zum Schnuppern kommen, damit du alle Leiterinnen erlebt hast. Probieren lohnt sich! Wir freuen uns auf dich! Während den Sommerferien bieten wir ein Sommerprogramm an mit sehr unterschiedlichen Aktivitäten. Ein Maibummel und ein 2-tägiger Ausflug im September gehören auch dazu. Mit einem Weihnachtsessen runden wir das Vereinsjahr ab.

DATEN	montags von 19.30 - 20.25 Uhr montags von 20.30 - 21.30 Uhr
ORT	Turnhalle Neumattschulhaus S1, oben, Reinacherstrasse 1, 4147 Aesch
LEITUNG	Sonja Fiechter
E-MAIL	fiechter@intergga.ch
TELEFON	061 701 86 09 / 079 294 98 77
KOSTEN	JAHRESBEITRAG CHF 140.--

4. ELTERNTAG in Reinach - ELTERNBILDUNG REINACH

DATEN	Samstag, 21. März 2020 08.30 - 14.00 Uhr
ORT	Leimgrubenhause, Schulgasse 1, 4153 Reinach
LEITUNG	Doris Vögeli
E-MAIL	sekretariat@elternbildung-reinach.ch
TELEFON	079 924 45 50

Workshop 1: Schulkinder durch Ermutigung stärken Für Eltern mit Kindern zwischen 6 und 12 Jahren

Ermutigung ist eines der grössten und schönsten Geschenke, das Eltern ihren Kindern geben können! Das tönt so schön und einfach, ist aber manchmal herausfordernd und schwierig. Wie ermutige ich mein Kind zum eigenständigen und selbstverantwortlichen Handeln, Lernen und Arbeiten?

Ermutigung hilft Kindern zu wissen, dass sie wichtig, fähig und liebenswert sind. Die Stärken unserer Kinder werden gefördert und der Aufbau eines lebenswichtigen, gesunden Selbstbewusstseins wird unterstützt. Nach einem theoretischen Input beleuchten und besprechen wir konkrete, einfach anwendbare Methoden, welche Sie direkt im Alltag ausprobieren können. Ihre aktive Mitarbeit und Ihre eigenen Beispiele sind erwünscht!

Brigitte Herz-Elmiger, Primarlehrerin, zert. STEP Kursleiterin für Eltern und Lehrpersonen

Workshop 2: Vater Workshop: Mann, Ehemann, Vater

In der heutigen Zeit fehlen die Väter als Vorbilder für das „Mann sein“ für die Jungs, aber auch für die Mädchen. Wo sind die Männer der heutigen Zeit? Mit vielen praktischen Tipps wird den Männern aufgezeigt, wie sie die Identität „Mann sein“ erwecken können. Die Wichtigkeit des präsenten Vaters in dessen vielseitigen Vater-Typen wird aufgezeigt. Und wie die Psyche des Kindes mehr Festigung und Resilienz erhält, wenn der Vater klare Werte hat und diese auch gefestigt und authentisch ausfüllt.

Matthias Bieri, Motivations- und Mentaltrainer

4. ELTERN TAG in Reinach - ELTERNBILDUNG REINACH

Workshop 3: Wird mein Kind gemobbt?

Für Eltern von Kindergarten- und Primarschulkindern

Was sind die typischen Merkmale und die Auswirkungen von Mobbing? Auf welchem Nährboden entsteht Mobbing? Was kann die Schule vorbeugend gegen Mobbing tun oder wie kann man es stoppen, wenn es bereits am Laufen ist? Was können Sie als Eltern eines von Mobbing betroffenen Kindes tun und wo erhalten Sie Unterstützung? Nach dem Input-Referat haben Sie Gelegenheit, eigene Erfahrungen und Fragen einzubringen sowie Lösungsansätze mit der Referentin und den anderen Teilnehmenden zu diskutieren.

Judith Sollberger, Fachpsychologin für Kinder- und Jugendpsychologie, Schulpsychologischer Dienst BL

Workshop 4: Grosseltern sein heute

Workshop für Grosseltern MIT Kind/Enkelkind

Heutzutage gibt es immer mehr Grosseltern, die ihre Enkelkinder hüten und Zeit mit ihnen verbringen. In diesem Workshop dürfen sich die Grosseltern mit ihrem Enkelkind in Begleitung freudvoll bewegen, tanzen und spielerisch lernen. Durch Bewegungsspiele, Tänze, Gleichgewichtsübungen und Spass können Sie spielerisch das Lernen vereinfachen und Ihr Enkelkind dabei unterstützen. Turnen und Tanzen ist Lebensfreude! Bewegen ist Spass! Mit Spass erleichtern wir das Lernen!

Sandra Baumann, dipl. Lehrperson Kindergarten, dipl. Komplementärtherapeutin Shiatsu

Workshop 5: Erziehung von Vorschulkindern kann Spass machen und erfolgreich sein

Ermutigende Erziehungsstrategien und Tipps führen zum demokratischen Miteinander

Was können wir in welchem Alter von meinem/unseren Kindern erwarten? Anhand von vielen praktischen Beispielen lernen wir, wie wir unserem Kind/unseren Kindern Verantwortung übergeben können und wie wir ein angenehmeres Miteinander erlernen und erleben können. Wir lernen unsere Kinder durch Ermutigung zu motivieren, ihre Stärken zu fördern und ihre Bemühungen anzuerkennen.

Petra Rudin-Scheuch, Individualpsych. Erziehungsberaterin SGfB, Elternbildnerin SVEB, zert. STEP Kursleiterin

Workshop 6: Nervenprobe Pubertät

In Dialog treten mit Teenager 12 - 17 Jahren

Die Pubertät - eine Herausforderung und zugleich Nervenprobe kann aber auch ein Geschenk fürs Leben werden - nur wie? Wir wechseln die Perspektive und treten in den Dialog, um Bedürfnisse zu erkennen und nach passenden Strategien zu forschen. Zu denen wir Ja sagen können, ohne dabei unsere Integrität oder diejenige von unserem Gegenüber zu verletzen und dabei in Verbindung zu uns selbst und unseren Jugendlichen zu bleiben. Lasst uns zu Sparringpartner werden! Sie werden nach dem Workshop bestärkt zu Ihren Jugendlichen heimkehren.

Beatrice Ruzicka, Kommunikation&Coaching

ALLE WORKSHOPS beginnen um 09 und 11 Uhr.

ANMELDEFORMULAR unter www.elternbildung-reinach.ch

GEMEINDE- und SCHULBIBLIOTHEK AESCH

UNSER ANGEBOT:

Belletristik und Sachliteratur für Kinder, Jugendliche und Erwachsene Bilderbücher und Lesebücher für Kinder (deutsch, englisch, französisch, zwei- oder mehrsprachig in diversen Sprachen)

Hörbücher für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Bücher in Englisch für Erwachsene

Leichtlese Bücher in Englisch

Strassen-, Velo- und Wanderkarten

Sprachkurse auf CD und MP3-Download

Zeitschriften für Jugendliche und Erwachsene, Comic

CD's (Rock, Pop), Kinderkassetten, Tonie Hörfiguren

DVD-Videos (Spielfilme und Sach-DVD)

PS 3 / PS 4, und Wii Konsolenspiele, ebook Reader

Katalog online

Stöbern und geniessen - Kaffee/Teepause in der Bibliothek

VERANSTALTUNGEN:

Buchstart-Anlässe (Värsli, Liedli, Fingervärsli für Kleinkinder ab 9 Monaten)

Kamishibai (Geschichten mit dem Bildtheater für Kinder ab 4 Jahren)

Kreatives aus der Bibliothek im Februar und November 2020 genaue Informationen erhalten Sie auf unserer Homepage

Autorenlesung

Alle Abos sind ab Eintrittsdatum 1 Jahr gültig.

ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag		15:00 - 19:00 Uhr
Dienstag	09:00 - 11:00 Uhr	15:00 - 18:00 Uhr
Mittwoch		14:00 - 18:00 Uhr
Donnerstag		15:00 - 18:00 Uhr
Freitag		15:00 - 19:00 Uhr

Schulferien (ausgenommen Karwoche und Weihnachtsferien)

Donnerstag 17:00 - 20:00 Uhr

ORT Neumattschulhaus S2, Reinacherstrasse 3, 4147 Aesch

LEITUNG Bea Feulner

E-MAIL bibliothekaesch@intergga.ch

TELEFON 061 751 51 61

KOSTEN Informieren Sie sich bitte bei einem Besuch in der Bibliothek oder auf unserer Homepage www.bibliothek.aesch.ch.

Ab Eintritt in den Kindergarten Aesch/Pfeffingen lesen Kinder gratis während der obligatorischen Schulzeit.

JAHRESPROGRAMM Familienzentrum BRÜGGLI



Familienzentrum Brügglı Aesch-Pfeffingen
Tschöpperlistrasse 14, 4147 AESCH

Geschäftsführung: Valerie Lauper
Tel. 077 415 67 20

E-Mail: faz-brueggli@aes.ch

  Familienzentrum Aesch Pfeffingen
WEBSEITE: www.faz-brueggli.ch

Das Familienzentrum Brügglı Aesch-Pfeffingen ist schon seit vielen Jahren ein Treffpunkt für Eltern, Grosseltern u a mit ihren Kindern. Uns ist wichtig, dass es in Aesch ein Zentrum gibt, indem sich Eltern und Kinder treffen können. Zusammen reden, spielen, essen und trinken. Es soll einerseits ein gemütliches Kaffee sein, andererseits Spiel- und Rückzugsmöglichkeiten bieten. Wir unterstützen und organisieren verschiedene Veranstaltungen, Kurse, Vorträge, Bastelnachmittage und Gruppen. Ein Platz für alle.

ÖFFNUNGSZEITEN BRÜGGLI – KAFFI, OFFENER TREFF:

MONTAG	14.00 – 17.00 Uhr (von Mai bis September 14.30 – 17.30)
MITTWOCH	14.00 – 17.00 Uhr (von Mai bis September Garten geöffnet)
FREITAG	08.30 – 11.30 Uhr

Auch zum Mieten (Workshops, Kurse oder Kindergeburtstage) lädt der schöne, grosse und helle Raum ein. Die Spielsachen können schnell in die Kästchen versorgt werden und schon steht ein neutraler Raum da, mit Küche, Geschirr und Tischen für viele Möglichkeiten. Auch der Aussenbereich, den wir zusammen mit dem Kindergarten nutzen dürfen, lädt vom Frühling bis Herbst zum Verweilen ein.

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE IM BRÜGGLI 2020:

MONTAG	Eltern-Kind-Gruppe Schnäggegärtli	09.15 - 10.45
	Geführte Gruppen für Eltern/Betreuungspersonen mit Kinder ab 3 Mt bis 3 Jahren	
MONTAG	Erlebnisspielgruppe Wanderzwärge	08.45 - 11.15
	Innen/Aussenspielgruppe für Kinder ab ca 3 Jahren bis Kindergartenalter	
ca. alle 6 Wochen	Kinder - Coiffure (Daten im Internet)	14.00 – 17.00
MONTAG	Für Kinder bis 12 Jahren	
DIENSTAG	Eltern-Kind-Gruppe Schnäggegärtli	09.15 – 10.45
	Geführte Gruppen für Eltern/Betreuungspersonen mit Kinder ab 3Mt bis 3 Jahren	
Jeden 2ten	STILL-KAFFI, Birseck (Daten im Internet)	15.00 - 17.00
DIENSTAG im Monat	Treffen mit einer Stillberaterin der La LecheLeague, Dorine Schruf 078 842 51 93	
MITTWOCH	Spielgruppe Zwärgegarde	08.45 - 11.15
	Für Kinder ab 3J bis Kindergartenalter	
NEU		
DONNERSTAG	Eltern-Kind-Bewegt, Gruppe Fröschlitech	09.15 - 10.45
	Geführte Gruppen für Eltern/Betreuungspersonen mit Kinder ab Laufalter - ca.3 Jahren	

JAHRESPROGRAMM Familienzentrum BRÜGGLI



Familienzentrum Brüggl Aesch-Pfeffingen
Tschöpferlistrasse 14, 4147 AESCH

Geschäftsführung: Valerie Lauper

Tel. 077 415 67 20

E-Mail: faz-brueggli@aes.ch

 Familienzentrum Aesch Pfeffingen

WEBSITE: www.faz-brueggli.ch

Bei regelmässigen Besuchen ist eine Mitgliedschaft erwünscht. Jahresbeitrag Fr. 30.-

BRÜGGLI-MITGLIEDER erhalten Vergünstigungen auf diverse Angebote und Raum miete. Details dazu und zu unseren Angeboten finden Sie auf unserer Homepage oder Facebookseite! Abonnieren; " liken " und Sie erhalten immer unsere News und Beiträge. Neu auch auf Instagram!

ZUSÄTZLICHE ANGEBOTE, KURSE, EVENTS, 2020:

Sa	25. Januar	KINDER KOCHKURS ab 6j	10.00 – 13.30
Sa	8. & 15. Februar	Babysitter- Kurs, Rotkreuz	gem.Kursausschreibung
Fr	14. Februar	KINDER-FASNACHTS-DISCO	16.00 – 18.30
Di	10. März	ELTERNKURS: Babyzeichensprache	19.00 – 22.00
Sa	21. März	WORKSHOP: Gefüllte Motiv-Cupcakes, Leitung:Sweetbakery	10.00 – 16.00
Di	24. März	THEMENABEND: Individualität in der Entwicklung	19.30 – 21.30
Do	2. April	SPIELWERKSTATT: OSTER basteln für Gross & Klein	14.00 – 18.00
Mi	29. April	SCHENK MIR EINE GESCHICHTE	15.00 – 16.00
Do	7. Mai	WORKSHOP1: Gewappnet zur Schule,Leitung: Gafner Beratung	19.30 – 21.30
Sa	9. Mai	SPIELWERKSTATT: MUTTERTAG basteln, PAPI und Kind	09.00 – 12.00
Sa	29. August	KINDER KOCHKURS ab 6j	09.00 – 13.30
Sa	5. September	WORKSHOP: HAAREFLECHTEN, PAPIs mit ihren Töchter	09.00 – 12.00
Do	10. September	ELTERNKURS: Babyzeichensprache	19.00 – 22.00
Mi	16. September	BRÜGGLI – GEBURTSTAGSFESCHT	14.00 – 17.00
Mo 5. & Di 6. Oktober		Babysitter- Kurs, Rotkreuz	gem.Kursausschreibung
Do	22. Oktober	WORKSHOP2: Weniger Ärger mit den Hausaufgaben	19.30 – 21.30
Mo	26. Oktober	SCHENK MIR EINE GESCHICHTE	15.00 – 16.00
Di	27. Oktober	THEMENABEND: Medienprofis Elternveranstaltung	19.30 – 21.30
Do	5. November	SPIELWERKSTATT: LATERNEN basteln, für Gross & Klein	14.00 – 18.00
Fr	6. November	LATERNEN UMZUG, für die ganze Familie	ab 18 Uhr
Sa	21. November	WORKSHOP: Gefüllte Motiv-Cupcakes, Leitung:Sweetbakery	10.00 – 16.00
Sa	28. November	Besuch vom SANTIKAUS, offenes Kaffi	ab 9.30Uhr
Sa	5. Dezember	SPIELWERKSTATT: WEIHNACHTS basteln, PAPI und Kind	09.00 – 12.00
Do	10. Dezember	SPIELWERKSTATT: WEIHNACHTS basteln für Gross & Klein	14.00 – 18.00

WIR FREUEN UNS AUF EUER BESUCH, EUER BRÜGGLI – TEAM!

SPIELGRUPPE ZWÄRGEGARTE

Für Kinder ab 3 Jahren bis Kindergarteneintritt.

Im Zwärgegarte vom Familienzentrum BRÜGGGLI können wir spielen, basteln, werken, kochen und backen und bei schönem Wetter werden wir auch draussen etwas unternehmen. Unsere pädagogischen Ziele: Wir wollen die Kinder als Ganzes erfassen und sie auf allen Ebenen fördern. Sie sollen alle ihre Sinne (sehen, hören, fühlen, schmecken, bewegen und sprechen) einsetzen und entdecken dürfen. Beim Singen werden Sprachkompetenzen gefördert. Ausserdem möchten wir sie in ihrer emotionalen und sozialen Kompetenz bestärken. Jedes Angebot ist für die Kinder freiwillig und alles geschieht im Spiel. Die Kinder sollen als eigenständige, selbständige Persönlichkeiten wahrgenommen werden. "Hilf mir, es selbst zu tun" (Maria Montessori).

DATEN	mittwochs von 08.45 - 11.15 Uhr
ORT	Familienzentrum BRÜGGGLI, Tschöpperlistrasse 14, 4147 Aesch Nadja Häring (Bewegungspädagogin, Montessori- und Naturpädagogin, Mami von 2 Kindern)
LEITUNG	ASSISTENZ: Claudia Meury (Spielgruppenleiterin, kfm. Angestellte und Mami von 3 Kindern)
E-MAIL	faz-brueggli@aes.ch
TELEFON	077 415 67 20
KOSTEN	CHF 26.--/ CHF 23.-- (für Brügglimitglieder) pro Morgen, wird quartalsweise verrechnet

ERLEBNISPIELGRUPPE WANDERZWÄRGE

Natur erforschen... wild sein... träumen auf der Schaukel... Blüemli sammeln... kreativ sein... Neues entdecken... Glace machen... mit Wasser spielen... Geschichten hören... kochen... Freundschaften knüpfen u.v.m. Die Erlebnisspielgruppe findet vorwiegend draussen und 1 x im Monat im Familienzentrum BRÜGGGLI statt. Kinder ab 3 Jahren werden beim Ausflug auf dem Bauernhof, beim Spielen am Klusbach, beim Backen oder Basteln für Weihnachten von einer ausgebildeten Spielgruppenleiterin und einer Begleitperson betreut und unterstützt. Die gemeinsamen Abenteuer fördern die Motorik und den sozialen Umgang. Mit gezielten Sprechereinheiten wird den Kindern die Standardsprache und Dialekt nähergebracht und das Sprechen gefördert. Die Kinder können sich auf spielerische Art in ihrem eigenen Sprechen fördern. Die Kinder können sich auf spielerische Art in ihrem eigenen Entwicklungstempo entfallen und voneinander lernen.

DATEN	montags 08.45 - 11.15 Uhr
ORT	Familienzentrum BRÜGGGLI, Tschöpperlistrasse 14, 4147 Aesch
LEITUNG	Valerie Lauper
E-MAIL	faz-brueggli@aes.ch
TELEFON	077 415 67 20
KOSTEN	MITGLIEDER CHF 23.-- NICHTMITGLIEDER CHF 26.-- pro Morgen, wird quartalsweise verrechnet

Eltern-Kind-Gruppen SCHNÄGGEGÄRTL

Die Eltern-Kind-Gruppe ist für Eltern die sich in einer Gruppe von ca. 8 - 10 Personen mit einer ausgebildeten Leiterin regelmässig treffen wollen. Wir singen, spielen und basteln mit den Kindern - beobachten sie beim Kontakte knüpfen und haben bei einer Kaffeepause Zeit uns auszutauschen und aktuelle Themen anzusprechen. Eine Gratis-Schnupperstunde ist jederzeit möglich. Brüggli-Mitglieder und Geschwister in verschiedenen Gruppen erhalten 10 % Ermässigung auf den Totalbetrag. (Die Kosten sind unabhängig von Ihrer Anwesenheit, das heisst: Bezahlt wird der für Sie und Ihr(e) Kind(er) freigehaltener Gruppenplatz).

DATEN	jeweils montags von 09.15 - 10.45 Uhr jeweils dienstags von 09.15 - 10.45 Uhr
ORT	FAZ Brüggli Aesch, Tschöpperlistrasse 14, 4147 Aesch
LEITUNG	Valerie Lauper
E-MAIL	faz-brueggli@aes.ch
TELEFON	077 415 67 20
KOSTEN	CHF 15.-- Einzelkind CHF 20.-- Geschwisterpaare pro Morgen, wird quartalsweise verrechnet.

Eltern-Kind-Gruppe FRÖSCHLITEICH

Eltern - Kind - Bewegt

Die EIKI-Gruppe-Bewegt ist für Eltern oder andere Bezugspersonen mit Kindern, die gerade anfangen zu laufen, bis max. 3-jährigen Kindern. Um ihre Freude an Bewegung in allen Facetten ausleben zu können, brauchen Kleinkinder vor allem Platz, manchmal aber auch anregende Ideen und motorisch herausforderndes Material - und das muss nicht immer gleich eine aufwendige Bewegungslandschaft sein: Wir kriechen / gehen / laufen, springen / hüpfen, balancieren, rollen / drehen, klettern / stützen, schaukeln / schwingen, rhythmisieren / tanzen, werfen / fangen, rutschen / gleiten ... Wir bewegen ... wir entspannen ... Neben dem Angebot von vielseitigen Bewegungsmöglichkeiten, ist es wichtig, dem Bedürfnis der Kinder nach Ruhe und Entspannung nachzukommen. Nach der Kaffee-Znüni-Pause ist es Zeit zu entspannen und mit einer Geschichte oder einem Lied zur Ruhe zu kommen. Eine ausgebildete Leiterin führt sie durch den Morgen und sorgt dafür, dass sie sich, mit ihrem Kind in einer sicheren Umgebung, bewegen und in einer gemütlichen Ecke entspannen können. Brüggli-Mitglieder und Geschwister in verschiedenen Gruppen erhalten 10 % Ermässigung auf den Totalbetrag. (Die Kosten sind unabhängig von Ihrer Anwesenheit, das heisst: Bezahlt wird der für Sie und Ihr(e) Kind(er) freigehaltener Gruppenplatz). Die Gruppengrösse ist auf max. 8 Paare begrenzt. Eine Gratis-Schnupperstunde ist jederzeit möglich.

DATEN	jeweils donnerstags von 09.15 - 10.45 Uhr
ORT	Familienzentrum Brüggli, Tschöpperlistrasse 14, 4147 Aesch
LEITUNG	Valerie Lauper
E-MAIL	faz-brueggli@aes.ch
TELEFON	077 415 67 20
KOSTEN	CHF 15.-- Einzelkind / CHF 20.-- Geschwisterpaare pro Morgen - wird quartalsweise verrechnet

BABYZEICHENSPRACHE

- ermöglicht Ihnen faszinierende Einblicke in die Gedankenwelt des Babys
- fördert Nähe, Austausch, Blickkontakt und festigt die Bindung zu allen Bezugspersonen
- unterstützt die visuelle, motorische und akustische Wahrnehmungsfähigkeit des Kindes
- hilft zu verstehen und verstanden zu werden, weckt die Freude am Sprechen und am Dialog
- wird immer parallel zur Lautsprache eingesetzt und gibt den Kindern Orientierung und Sicherheit

INHALT: Theorie und Einführung in die Zwergensprache für Babys von 0-24 Monaten
Lernen von ca. 40 Babyzeichen für den Alltag
Anregungen für Spielideen und Kinderlieder
geeignet für Eltern, Tagesmütter/-Väter, Betreuer und Fachpersonal

DATEN Dienstag, 24. März 2020 von 19.00 - 22.00 Uhr
Donnerstag, 10. September 2020 von 19.00 - 22.00 Uhr
ORT Familienzentrum BRÜGGGLI, Tschöpperlistrasse 14, 4147 Aesch
LEITUNG Patricia Geiger
E-MAIL faz-brueggli@aes.ch
KOSTEN CHF 100.-- für Einzelpersonen, CHF 150.-- für Paare.
Für Brüggli Mitglieder CHF 75.-- und CHF 125.--

THEMENABEND: VIELFALT und INDIVIDUALITÄT in der Entwicklung unserer Kinder

LEITUNG: Elisabeth Deppeler-Schlegel - Kinder- und Jugendpsychologin FSP,
Erziehungsberaterin

In unseren Köpfen steckt das Bild von einer "normalen" Entwicklung unserer Kinder. Wir neigen zur Annahme, dass sich alle Kinder in etwa gleich entwickeln. Schnell lassen wir uns verunsichern, wenn wir andere gleichaltrige oder gar jüngere Kinder beobachten, die bereits etwas können, was unser Kind noch nicht kann. Kinder, die äusserlich verschieden sind, finden wir normal, wir haben aber Mühe zu akzeptieren, dass es in den meisten Entwicklungsbereichen grosse Variationen gibt. Es gibt einige Gesetzmässigkeiten, trotzdem ist die Vielfalt das dominante und durchgehende Merkmal während der ganzen Entwicklung.

DATEN Dienstag, 24. März 2020 von 19.30 - 21.30 Uhr
ORT Familienzentrum BRÜGGGLI, Tschöpperlistrasse 14, 4147 Aesch
ANMELDUNG bei Valerie Lauper
E-MAIL faz-brueggli@aes.ch
TELEFON 077 415 67 20
KOSTEN CHF 20.-- Mitglieder CHF 28.-- Nichtmitglieder

MEDIENPROFIS ELTERNVERANSTALTUNG

Eine Veranstaltung von Pro Juventute zur Förderung der Medienkompetenz

Neue Medien sind heute ein fester Bestandteil im Alltag von Kindern und Jugendlichen. An Wochentagen verbringen Schweizer Jugendliche durchschnittlich zwei Stunden im Internet, an Wochenenden sogar drei Stunden. Sie suchen Informationen, tauschen sich mit Freunden aus, hören Musik, gamen oder produzieren selber Inhalte.

Einsatz und Nutzen von Neuen Medien sind vielfältig und die dabei erworbenen Fähigkeiten wichtig sowohl in der Schule wie auch im Berufsalltag. Gleichzeitig bergen sie aber auch Gefahren wie Cybermobbing, ungenügender Schutz der Persönlichkeit, Internet-Sucht oder sexuelle Übergriffe.

Im Rahmen der Elternveranstaltung vermitteln kompetente Moderatorinnen und Moderatoren praxisbezogenes Wissen rund um die Nutzung neuer Medien durch Kinder und Jugendliche. Gemeinsam mit den Eltern reflektieren sie, wie sie die konstruktive Mediennutzung ihrer Kinder fördern können.

Während der Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit sich mit anderen Eltern auszutauschen, eigene Erfahrungen einzubringen und Fragen zu stellen. Eine Beschreibung des Angebotes finden Sie unter www.projuventute.ch/medienprofis.

DATEN	Dienstag, 27. Oktober 2020 19.30 - 21.30 Uhr
ORT	Familienzentrum BRÜGGLI, Tschöpplerstrasse 14, 4147 Aesch
ANMELDUNG bei	Valerie Lauper
E-MAIL	faz-brueggli@aes.ch
TELEFON	077 415 67 20
KOSTEN	MITGLIEDER CHF 20.-- NICHTMITGLIEDER CHF 28.--

WORKSHOP: Gefüllte Motiv-Cupcakes

LEITUNG: Sweetbakery - Leah Heizmann

Wir werden zusammen im Kurs 12 Cupcakes backen. Die restlichen werden vorab von der Kursleiterin vorbereitet, damit wir genügend Zeit für die Dekoration haben. Anschliessend werden Ihnen verschiedene Dekorationen vorgezeigt und Sie erhalten Tipps und Tricks, wie Sie künstlerisch schöne Cupcakes selber machen können. Im Kurs können Sie 6 Cupcakes füllen und selber individuell gestalten und dekorieren. Am Ende des Kurses haben Sie das Know-how, verschiedene Dekorationen zu kreieren und erhalten auch im zweiten Kurs die Möglichkeit, Ihr Können zu vertiefen. Am Ende unseres Workshops bekommen Sie eine passende Transportschachtel, damit Sie Ihre Cupcakes sicher nach Hause nehmen können. Die Kurskosten sind inkl. sämtliches Material für 6 gefüllte Cupcakes, Dekoration, Getränke und Kaffee.

DATEN	Samstag, 21. März 2020 von 10.00 - 16.00 Uhr Samstag, 28. November 2020 von 10.00 - 16.00 Uhr
ORT	FAZ Brüggli Aesch, Tschöpplerstrasse 14, 4147 Aesch
ANMELDUNG bei	Valerie Lauper
E-MAIL	faz-brueggli@aes.ch
TELEFON	077 415 67 20
KOSTEN	CHF 60.-- Mitglieder / CHF 80.-- Nichtmitglieder

WORKSHOP: HAAREFLECHTEN

Für Papi's mit ihren Töchtern "PAPI mach mir einen Elsa-Zopf" - Wer ist daran nicht schon verzweifelt? Wir schaffen Abhilfe: nach unserem Workshop ist das für Sie kein Problem mehr. Bei uns lernen Sie einfachen und schönen Stylings, Zopf-/Flechtfrisuren und schnelle "Haare aus dem Gesicht"-Stylings.

Während des Kinder-Znünis (für die Papi's bieten wir neben Gipfeli auch Sandwiches und natürlich Kaffee an) haben Sie Zeit sich mit den anderen Vätern auszutauschen und die Schönheiten können sich bewundern lassen und spielen.

DATEN Samstag, 05. September 2020 von 09.00 - 12.00 Uhr
ORT FAZ Brüggl Aesch, Tschöpperlistrasse 14, 4147 Aesch
ANMELDUNG bei Valerie Lauper
E-MAIL faz-brueggli@aes.ch
TELEFON 077 415 67 20
KOSTEN CHF 10.-- Mitglieder / CHF 15.-- Nichtmitglieder

GUT GEWAPPNET IN DIE SCHULE - Workshop 1

LEITUNG: Simona Gafner von Gafner Beratung

Die ersten Schuljahre beeinflussen die Lernbiografie eines Kindes enorm. In dieser Zeit gewöhnen sich die SchülerInnen eine Arbeitshaltung an und bilden Überzeugungen über ihre Fähigkeiten (z.B. "in Deutsch bin ich gut", "Rechnen kann ich nicht!").

Darum ist es als Eltern wichtig zu wissen, auf was es ankommt, auf was man achten muss und wie man das Kind am besten unterstützt.

Kommt Ihr Kind im Sommer in die Schule und Sie wissen nicht, was Sie erwartet? Hätten Sie gerne Informationen, auf was Sie beim Schulstart achten müssen, um Ihr Kind optimal zu unterstützen? Oder geht ihr Kind schon zur Schule und Hausaufgaben und Lernen geben immer wieder Anlass zu Unsicherheiten und Streit? Dann ist dieser Workshop das Richtige für Sie. Wir bieten die Workshops in Zusammenarbeit mit Gafner Beratung an. Die Leiterin - Simona Gafner - unterrichtete viele Jahre auf verschiedenen Stufen der Primarschule und ist seit einigen Jahren selbständige Beraterin, spezialisiert auf alle Themen rund um die Schule und ist selber Mutter von 2 Kindern.

DATEN Donnerstag, 07. Mai 2020 von 19.30 - 21.30 Uhr
ORT FAZ Brüggl Aesch, Tschöpperlistrasse 14, 4147 Aesch
ANMELDUNG bei Valerie Lauper
E-MAIL faz-brueggli@aes.ch
TELEFON 077 415 67 20
KOSTEN CHF 15.-- Mitglieder / CHF 28.-- Nichtmitglieder

WENIGER ÄRGER mit den HAUSAUFGABEN - Workshop 2

LEITUNG: Simona Gafner von Gafner Beratung

Kommt es wegen Hausaufgaben immer wieder zu Machtkämpfen, Streit oder Stress? Dieser Workshop wird Ihnen weiterhelfen. An diesem Abend werden Tipps und Tricks erarbeitet und gezeigt, wie Sie ihr Kind am besten bei den Hausaufgaben und beim Lernen unterstützen. Wir bieten die Workshops in Zusammenarbeit mit Gafner Beratung an.

Die Leiterin - Simona Gafner - unterrichtete viele Jahre auf verschiedenen Stufen der Primarschule und ist seit einigen Jahren selbständige Beraterin, spezialisiert auf alle Themen rund um die Schule und ist selber Mutter von 2 Kindern.

DATEN Donnerstag, 22. Oktober 2020 von 19.30 - 21.30 Uhr
ORT FAZ Brüggli Aesch, Tschöpperlistrasse 14, 4147 Aesch
ANMELDUNG bei Valerie Lauper
E-MAIL faz-brueggli@aes.ch
TELEFON 077 415 67 20
KOSTEN CHF 15.-- Mitglieder / CHF 28.-- Nichtmitglieder

SPITEX REGIO BIRS GmbH

Beratung und Abklärungen zu Hause. Diabetesberatung, Wundberatung, psychiatrische Pflege. Pflegematerial, Hilfsmittel etc. Pflegefachpersonal führt ärztliche Verordnungen aus, wie z.B. Spritzen verabreichen, Verbandswechsel, Infusionen, Überwachung von Medikamenteneinnahme, Blutzuckermessen. Angehörige werden bei Bedarf auch dazu angeleitet.

Dienstleistungen für Einwohner der Gemeinden: Aesch - Duggingen - Grellingen - Pfeffingen

DATEN Montag - Freitag von 08.00 - 12.00 Uhr und von 14.00 - 16.30 Uhr
ORT Stützpunkt Aesch, Neuhofweg 51, 4147 Aesch
E-MAIL info@spitex-birstal.ch
TELEFON 061 753 16 16 **FAX** 061 753 16 17
WEBSEITE www.spitex-birstal.ch



**Die Schatzsuche mit
sozialem Mehrwert**

**WBZ-Flohmarkt
30.10. – 2.11.2020**



**Wohn- und Bürozentrum
für Körperbehinderte**
WBZ Flohmarkt
www.wbz.ch
Aumattstrasse 70 –72, Reinach



JAHRESPROGRAMM Ref. Frauenverein Aesch/Pfeffingen

Bitte entnehmen Sie die genauen Angaben unserer Zusammenkünfte der Agenda/dem Gemeindebrief.

Dienstag	07. Januar 2020	Lottomatch
Dienstag	11. Februar 2020	Lehmhuus 2
Dienstag	10. März 2020	Generalversammlung
Dienstag	21. April 2020	Vortrag New Tree
Samstag	23. Mai 2020	Auslandreise
Dienstag	09. Juni 2020	Stedtliführung
Dienstag	11. August 2020	Grillabend
Dienstag	08. September 2020	Jahresausflug
Samstag	17. Oktober 2020	Frauezmorge
Donnerstag	26. November 2020	Weihnachtsmarkt
Dienstag	08. Dezember 2020	Adventsfeier
Dienstag	12. Januar 2021	Lottomatch
Dienstag	09. Februar 2021	noch offen
Dienstag	09. März 2021	Generalversammlung

ORT Steinackerhaus, Herrenweg 14, 4147 Aesch

LEITUNG Annamarie Horat

E-MAIL horat.anne@bluewin.ch

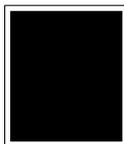
TELEFON 061 751 29 48/079 489 04 84

KOSTEN

Weitere Angebote:

Strickkränzli	Jeden 1. Dienstag im Monat ab 14 Uhr im Steinackerhaus
Kreatives Werken	Jeden 3./4. Dienstag im Monat ab 14 Uhr im Steinackerhaus
Brockenstube	Jeden Mittwoch, 16 - 19 Uhr, bei der Gemeindeverwaltung
Ludothek	Jeden Donnerstag, 15 - 18 Uhr, Brüelweg 3, Aesch Webseite: www.ludothek-aesch.ch

INSERATENPREISE



Ganze Seite
122 x 184 mm

CHF 600.--



Halbe Seite
122 x 140 mm

CHF 300.--



Viertel Seite quer
122 x 44 mm

CHF 200.--

JAHRESPROGRAMM Kath. FRAUENVEREIN

Wir sind ein engagierter Verein (gegründet 20.12.1874) mit über 200 Mitgliedern, der sich in der Pfarrei und als «Frauenbande» aktiv und vielseitig beteiligt. Wir wollen damit unseren Auftrag in der Familie, in der Kirche und in der Gesellschaft wahrnehmen und Sie als Frau und Mitglied ansprechen. Es ist uns wichtig, einen Beitrag an ein lebendiges Pfarreileben zu leisten.

FREITAG	31. Januar	Raclette-Plausch
SONNTAG	08. März	Weltgebetstag der Frauen aus Simbabwe
SAMSTAG	21. März	Rosenverkauf Brot für Alle - Fastenopfer
DIENSTAG	24. März	145. Generalversammlung
SAMSTAG	28. März	Suppentag
MITTWOCH	01. April	Halbtagesausflug
MITTWOCH	01. April	Frühlingsbörse
SAMSTAG	04. April	Suppentag
FREITAG	15. Mai	Regionale Maiandacht in Münchenstein
FREITAG	12. Juni	Guetzliverkauf zum Flüchtlingstag
FREITAG	19. Juni	Jahresausflug
SA/SO	29./30. August	Pfarrefest
SAMSTAG	17. Oktober	Frauezmorge
MITTWOCH	21. Oktober	Herbstbörse
DONNERSTAG	26. November	Weihnachtsmarkt-Besuch in Rapperswil

ORT Kath. Pfarreiheim, In den Saalbünten 1, Aesch

LEITUNG Rosmarie Nebel

E-MAIL rosmarie.nebel@bluewin.ch

TELEFON 061 751 50 01

KOSTEN CHF 25.-- MITGLIEDERBEITRAG pro Jahr

KONTAKTNACHMITTAGE jeweils um 14.30 h im Kath. Pfarreiheim *Rita Huber* 061 751 31 16
07.01./04.02./03.03/07.04./05.05./02.06./September Ausflug/06.10./03.11./01.12.2020

GEMEINSCHAFTSGOTTESDIENST der FRAUEN jeweils 09.15 h *Vreni Portmann* 061 751 39 44
08.01./12.02./11.03./08.04./13.05./10.06./09.09./14.10./11.11./02.12.2020

KREATIV-GRUPPE **Donnerstag, 08.30 Uhr** *Monika Wanzenried* 061 711 92 44
16.01./20.02./19.03./23.04./14.05./18.06./20.08./17.09./15.10./19.11.2020

SHIBASHI: Meditation in Bewegung Dienstag, 10 – 11 Uhr *Eleonora Knöpfel* 061 756 91 51
28.01. / 18.02. / 17.03. / 24.03. / 31.03. / 07.04.2020

Bitte entnehmen Sie die genauen Angaben von unserem „Flyer“ Halbjahresprogramm oder in „KIRCHE heute“.

WEITERE INFORMATIONEN FINDEN SIE UNTER:

www.rkk-angenstein.ch/vereine-gruppen/kath-frauenverein/ Ein Besuch lohnt sich!

PILATES

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, welches die tief liegenden Bauch- sowie die Rückenmuskulatur kräftigt und für eine korrekte Körperhaltung wichtig ist. Das Körperzentrum sowie die Atmung spielen dabei eine wichtige Rolle. Die Beweglichkeit, Körperhaltung und das Gleichgewicht werden verbessert. Das Training schliesst Kraft, Stretching und bewusste Atmung mit ein. Einstieg jederzeit möglich. Gerne können Sie auch eine Schnupperlektion mitmachen. Ich freue mich auf Sie.

DATEN	dienstags von 18.30 - 19.20 Uhr mittwochs von 18.00 - 18.50 Uhr
ORT	Mehrzweckraum Sportanlage Löhrenacker, Landskronstrasse 41, Aesch
LEITUNG	Corina Bernasconi - dipl. Pilates Trainerin Euro Education/SAFs Instruktorin
E-MAIL	corina.bernasconi@gmx.ch
TELEFON	061 402 17 44 / 077 466 26 27
KOSTEN	CHF 120.-- (10er Abonnement)

BBP GYMNASTIK (Bauch Beine Po)

Haben Sie Spass an Bewegung und möchten ein abwechslungsreiches, unkompliziertes aber doch effektives Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt auf BBP im Wechsel mit oder ohne Hilfsmittel wie bzw. Step, Therabänder oder Hanteln? Dann sind Sie in dieser Stunde genau richtig. Kommen Sie vorbei und machen Sie mit. Einstieg jederzeit möglich. Gerne können Sie auch eine Schnupperlektion mitmachen. Ich freue mich auf Sie.

DATEN	dienstags von 19.30 - 20.30 Uhr mittwochs von 19.00 - 19.50 Uhr
ORT	Mehrzweckhalle Sportanlage Löhrenacker, Landskronstrasse 41, Aesch
LEITUNG	Corina Bernasconi - dipl. Pilates Trainerin Euro Education/SAFs Instruktorin
E-MAIL	corina.bernasconi@gmx.ch
TELEFON	061 402 17 44 / 077 466 26 27
KOSTEN	CHF 20.-- pro Lektion (10er Abonnement)

RÜCKENFIT

Dieses ganzheitliche Training dient der allgemeinen Stärkung des Rückens. Es eignet sich zur Prävention sowie als Langzeitbegleitung nach der Rehabilitation oder Physiotherapie. Im Zentrum stehen Kräftigung und Dehnung der Muskeln und Faszien sowie Rückenschulung. Zudem erhältst Du Anregungen und Tipps, um Deinen Alltag rückengerechter zu gestalten. Du lernst, Stärken und Schwächen Deiner Körperhaltung zu erkennen und Deinen Rücken mit einfachen Übungen zu entlasten. Schenke Deinem Rücken neue Kraft und Beweglichkeit und komme vorbei für eine kostenlose Schnupperstunde. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

DATEN	montags von 18.30 - 19.30 Uhr
ORT	Mehrzweckhalle Sportanlage Löhrenacker, Landskronstrasse 41, Aesch
LEITUNG	Caroline Jaggi
E-MAIL	mail@ruecken-training.ch
TELEFON	076 538 25 28
KOSTEN	CHF 15.-- pro Lektion

PILATES für den RÜCKEN

Pilates ist ein effektives Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, welches im Einklang mit einer bewussten Atmung und Konzentration langsam und präzise durchgeführt wird. Dabei wird insbesondere darauf geachtet, ein starkes und stabiles Körperzentrum aufzubauen. Neben der oberflächlichen Muskulatur werden daher auch die tiefen Muskelgruppen beansprucht. Die Wirbelsäule wird stabilisiert und mobilisiert. Sie verbessern Ihre Körperhaltung und Körperwahrnehmung und können Rückenschmerzen und Verspannungen vorbeugen. Die Lektion wird mit einem ausgiebigen Entspannungsteil und Atemübungen abgeschlossen.

DATEN	Mittwochs 19.15 - 20.15 Uhr
ORT	Katholisches Pfarreiheim, In den Saalbünten 1, 4147 Aesch
LEITUNG	Susanne Stohler - Dipl. Gymnastik- und Fitnessinstructorin - Bebo Gesundheitstrainerin (Qualitop anerkannt)
E-MAIL	ststohler@hotmail.com
TELEFON	061 751 29 69 / 077 401 45 93
KOSTEN	CHF 12.-- pro Stunde Das Kursgeld wird im Voraus für ein Semester eingezogen.

BODY TONING

Dieses Angebot richtet sich an bewegungsfreudige Frauen im mittleren Alter und junge Mütter, die ihren Körper fit halten wollen. Spezifische Übungen zur Stärkung der Muskulatur in Kombination mit einem leichten Ausdauertraining steigern Kraft und Beweglichkeit und wirken sich positiv auf die Figur aus. Der Einsatz von Kleingeräten wie Hanteln, Bälle oder Stäben bringen Abwechslung in das Training. Entscheide Dich jetzt für Deine Gesundheit und für mehr Wohlbefinden! Tue Deinem Körper etwas Gutes und komme vorbei für eine kostenlose Schnupperstunde. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

DATEN	montags von 19.45 - 20.45 Uhr
ORT	Mehrweckhalle Sportanlage Löhrenacker, Landskronstrasse 41, Aesch
LEITUNG	Caroline Jaggi
E-MAIL	mail@ruecken-training.ch
TELEFON	076 538 25 28
KOSTEN	CHF 15.-- pro Lektion

EIGEN-ZEIT SEMINAR

Erlebe unbändige Leichtigkeit und Freude durch deine angeborene Kreativität. Kreativität beschwingt, befreit und setzt automatisch frische Energie frei.

Im Preis inbegriffen: Pausenverpflegungen, vegetarischer Lunch, Getränke, Kreativmaterial. Mind. 4 / max. 6 TeilnehmerInnen

DATEN	Freitag, 20. März 2020 von 18.00 - 21.30 Uhr Samstag, 21. März 2020 von 09.00 - 17.30 Uhr Sonntag, 22. März 2020 von 09.00 - 15.30 Uhr Freitag, 20. November 2020 von 18.00 - 21.30 Uhr Samstag, 21. November 2020 von 09.00 - 17.30 Uhr Sonntag, 22. November 2020 von 09.00 - 15.30 Uhr
ORT	SymbiosART, Im unteren Letten 6, 4202 Duggingen
LEITUNG	Cornelia Hürlimann
E-MAIL	symbiosart.ch@gmail.com
TELEFON	079 654 80 49
KOSTEN	CHF 690.-- für 2 ½ Seminartage

SOMMERSONNWEDE

Der Natur mit Wertschätzung und Dankbarkeit begegnen. Gegen oben Offenheit aufspüren. Ein lichterfüllter Abend feiern wir am Feuer.

DATEN	Sonntag, 21. Juni 2020 von 15.00 - 21.30 Uhr
ORT	SymbiosART, Im unteren Letten 6, 4202 Duggingen
LEITUNG	Cornelia Hürlimann
E-MAIL	symbiosart.ch@gmail.com
TELEFON	079 654 80 49
KOSTEN	CHF 90.-- inkl. veg. Abendessen vor dem Feuer

DEIN BILD entstehen lassen

ALLES ist möglich mit einer "blühenden, bunten und farbigen FANTASIE". Allein angeregt durch die Farben der Jahreszeit - angeregt zum "Blind-Date".

DATEN	Donnerstag, 30. Januar 2020 von 09.30 - 16.30 Uhr Donnerstag, 26. März 2020 von 09.30 - 16.30 Uhr Donnerstag, 30. April 2020 von 09.30 - 16.30 Uhr
ORT	SymbiosART, Im unteren Letten 6, 4202 Duggingen
LEITUNG	Cornelia Hürlimann
E-MAIL	symbiosart.ch@gmail.com
TELEFON	079 654 80 49
KOSTEN	CHF 240.-- inkl. div. Arbeitsmaterialien, Pausensnacks, Lunch & Getränke

EXPERIMENTELLE KALLIGRAFIE

Die stille Kunst eine Feder zu führen Ich führe in die "anglaise" ein, eine und schwungvolle Schrift mit Spitzfeder und Tinte. Wir lassen Stimmungsbilder entstehen. Mit gestalterischen Akzenten gewinnen wir sichtbare EMOTIONEN.

DATEN	Freitag, 07. Februar 2020 von 18.00 - 22.00 Uhr Samstag, 08. Februar 2020 von 09.00 - 16.00 Uhr (inkl. Pause)
ORT	SymbiosART, Im unteren Letten 6, 4202 Duggingen
LEITUNG	Cornelia Hürlimann
E-MAIL	symbiosart.ch@gmail.com
TELEFON	079 654 80 49
KOSTEN	CHF 240.-- inkl. Papier, Federhalter, schw. Eisengallustinte

ATELIER - APÉRO

Der ideale Anlass, mich und das SymbiosArt Atelier kennen zu lernen. Ein kunstorientiertes Thema steht im Vordergrund und du erhältst die Möglichkeit selber kreativ zu sein.

DATEN	Montag, 03. Februar 2020 von 19.00 - 21.00 Uhr Donnerstag, 23. April 2020 von 19.00 - 21.00 Uhr
ORT	SymbiosART, Im unteren Letten 6, 4202 Duggingen
LEITUNG	Cornelia Hürlimann
E-MAIL	symbiosart.ch@gmail.com
TELEFON	079 654 80 49
KOSTEN	kostenlos - Anmeldung erforderlich





**b-com Marketing +
Kommunikation GmbH**
Basel / Pfeffingen
+41 61 262 05 16, info@b-com.ch
www.b-com.ch



Herausragende Werbung.

b-com konzipiert für Ihr Unternehmen einen neuen Kommunikationsauftritt, verhilft Ihrem Produkt oder Ihrer Dienstleistung bei der Bekanntmachung auf den klassischen oder sozialen Medien, rückt Ihre Homepage ins perfekte Licht, unterstützt Sie bei allen Ihren internen und externen Firmenevents und findet immer die richtigen Worte mit klaren Botschaften.

Lassen Sie die Welt auf allen Kanälen an Ihren Aktivitäten teilhaben. b-com garantiert höchste Aufmerksamkeit. Das lückenlose Dienstleistungsangebot von b-com beinhaltet sämtliche Facetten zeitgemässer Kommunikation.



**Ein Jahr beginnt von Neuem.
Was kommt, sind die Steuern.**

Einfach oder komplex, privat oder geschäftlich, wir behandeln Steuererklärungen aller Kantone diskret und mit der grössten Sorgfalt.

Buchführung und Abschluss, Mehrwertsteuer, Löhne und Steuern: Wir führen alle Arbeiten mit hoher Qualität und zu fairen Preisen aus.

Sie unterstützen das WBZ – wir unterstützen Sie!

Steuern Sie mit uns!



**Wohn- und Bürozentrum
für Körperbehinderte**
www.wbz.ch
+41 61 755 77 77



Mitglied TREUHAND | SUISSE

KONTAKT STEUERBÜRO
t +41 61 755 77 77
steuern@wbz.ch



4.

Elterntag Reinach



21.
März
2020

Besuchen Sie **zwei von sechs Workshops** zu den Themen:

- Mann, Ehemann, Vater
- Wird mein Kind gemobbt?
- Schulkinder durch Ermutigung stärken
- Grosseltern sein heute
- Erziehung von Vorschulkindern
- Nervenprobe Pubertät

Programm

08.30 Uhr Türöffnung
ab 14.00 Uhr Abschluss mit Apéro

Ort Schulgasse 1, Reinach

Das **Familienzentrum OASE** bietet für Kinder ab 3 Jahren eine **Kinderbetreuung** in den gleichen Lokalitäten an.

Details zum Programm sowie Anmeldeformulare finden Sie ab 14. Dezember 2019 auf www.elternbildung-reinach.ch



Ihr Auftrag ermöglicht Menschen mit Behinderung eine qualifizierte Arbeit und sichert 140 agogisch begleitete Arbeitsplätze.

Unsere Dienstleistungen und Produkte sind vielfältig, orientieren sich am Markt und schaffen einen sozialen Mehrwert:

Grafisches Service-Zentrum
Elektronische Datenverarbeitung
Treuhand
kreativAtelier
Gastronomie
Flohmarkt

Wir freuen uns auf Ihren Auftrag!



**Wohn- und Bürozentrum
für Körperbehinderte**

www.wbz.ch

+41 61 755 77 77



**Ihre Spende
in guten Händen**

Spendenkonto 40-1222-0