



Frauenverein Grosshöchstetten

inspirieren
motivieren
bewegen

ANLASS

«Bsinnlechs zäme si» am Adventsabend

Datum/Zeit	Mittwoch, 4. Dezember 2024, 19.00 Uhr
Ort	Bühlmatte Treff, Kramgasse 3, Grosshöchstetten
Besonderes	Besinnlicher Abend mit Geschichten, Musik und Tee (eigene Tasse mitbringen)

KURSE • WORKSHOPS «RUND UM Z'ÄSSE»

Kochkurs: Kleinigkeiten vom Apéro bis zum Dessert

Leitung	Christine Bernhard
Datum/Zeit	Mittwoch, 4. September 2024, 18.00–21.00 Uhr oder Donnerstag, 5. September 2024, 18.00–21.00 Uhr
Ort	Wattenwilstrasse 24, Worb
Kosten*	CHF 70.– plus Materialkosten (CHF 15.– bis CHF 20.–), inkl. Getränke
Anmeldung	Bis am Mittwoch, 21. August 2024 an kurse@frauenvereingrh.ch
Besonderes	Mindestens 6, maximal 8 Teilnehmende

Vortrag: Einkauf & Ernährung im Einklang mit Mensch & Natur

Leitung	Miriam Diaz, Geschäftsführerin Kichererbsli unverpackt
Datum/Zeit	Freitag, 13. September 2024, 14.00 Uhr
Ort	Kichererbsli unverpackt, Bernstrasse 2, Grosshöchstetten
Kosten	CHF 5.– inkl. kleiner Spezialitäten zum Probieren
Anmeldung	Bis am 9. September 2024 an kurse@frauenvereingrh.ch
Besonderes	Tipp: Leere Behälter mitnehmen und zum Tages-Rabatt einkaufen.

Weindegustation: Welcher Wein passt zu meinem Essen?

Leitung	Esther Kunz, Administration und Weinberatung
Datum/Zeit	Dienstag, 22. Oktober 2024, 18.00–20.30 Uhr
Ort	Vennerhus Weine AG, Dorfstrasse 14, Grosshöchstetten
Kosten*	CHF 65.– inkl. Degustation von 6–7 Weinen und kleinem Imbiss
Anmeldung	Bis am 14. Oktober 2024 an kurse@frauenvereingrh.ch
Besonderes	Mindestens 7, maximal 10 Teilnehmende

Food Waste: Was läuft in der Nahrungsmittelkette nicht rund?

Leitung	Mirko Buri, Gründer der Produktlinie «FooDoo» und Mitherausgeber des Kochbuchs «Restenlos glücklich»
Datum/Zeit	Donnerstag, 16. Januar 2025, 19.00–21.30 Uhr
Ort	Bühlmatte Treff, Kramgasse 3, Grosshöchstetten
Kosten*	CHF 20.– inkl. Degustation der Produkte von Mirko Buri
Anmeldung	Bis am 9. Januar 2025 an kurse@frauenvereingrh.ch
Besonderes	Mindestens 12 Teilnehmende

Kochkurs: Gerichte zum Vorbereiten

Leitung	Christine Bernhard
Datum/Zeit	Mittwoch, 12. Februar 2025, 18.00–21.00 Uhr oder Donnerstag, 13. Februar 2025, 18.00–21.00 Uhr
Ort	Wattenwilstrasse 24, Worb
Kosten*	CHF 70.– plus Materialkosten (CHF 15.– bis CHF 20.–), inkl. Getränke
Anmeldung	Bis am 29. Januar 2025 an kurse@frauenvereingrh.ch
Besonderes	Mindestens 6, maximal 8 Teilnehmende

DIES & DAS

Kreatives Drucken für Kids

Leitung	Kathrin Wyss, Gestaltungspädagogin
Datum/Zeit	Donnerstag, 21. November 2024, 17.00–18.30 Uhr
Ort	Bühlmatte Treff, Kramgasse 3, Grosshöchstetten
Kosten*	CHF 20.– inkl. Material
Anmeldung	Bis am 10. November 2024 an kurse@frauenvereingrh.ch
Besonderes	Kinder im Alter von 10–14 Jahre, max. 8 Teilnehmende

Geschenke schön verpacken

Leitung	Kathrin Wyss, Gestaltungspädagogin
Datum/Zeit	Donnerstag, 21. November 2024, 19.30–21.30 Uhr
Ort	Bühlmatte Treff, Kramgasse 3, Grosshöchstetten
Kosten*	CHF 30.– inkl. Material
Anmeldung	Bis am 10. November 2024 an kurse@frauenvereingrh.ch
Besonderes	Maximal 8 Teilnehmende

AUSBLICK ADVENTSKALENDER 2025

Angebot	Wir organisieren fürs Dorf einen Adventskalender. Du machst 24 gleiche Päckli, egal ob selbstgemacht oder gekauft, im Wert von je ca. CHF 5.–. Im Gegenzug erhältst du 24 verschiedene Adventsgeschenke von den anderen Teilnehmenden.
Datum	Im November 2025 werden an einem Anlass die Päckli anonym getauscht.
Anmeldung	Bis am 31. Januar 2025 an kurse@frauenvereingrh.ch
Infos	Genauere Infos unter www.frauenvereingrh.ch
Besonderes	Der Adventskalender funktioniert nur dann, wenn 25 Personen mitmachen. Über die Durchführung wird im Februar 2025 entschieden. So bleibt genügend Zeit, um Ideen zu sammeln und die 24 Päckli herzustellen.



BEWEGUNG FORTLAUFENDE KURSE**

A wie aktiv bis Z wie zwäg

Leitung	Sonja Hager
Datum/Zeit	Jeweils montags 9.30–10.30 Uhr, ab Montag 14. Oktober 2024
Ort	Kurslokal Frauenverein Grosshöchstetten
Kosten*	Ca. CHF 80.– pro Quartal
Infos	Sonja Hager, 079 228 97 29, sonjahager@bluemail.ch
Anmeldung	An kurse@frauenvereingrh.ch oder an Sonja Hager
Besonderes	Gratis Schnupperlektion für Neueinsteiger:innen, Einstieg jederzeit möglich

Vinyasa flow Yoga

Leitung	Sandra Zürcher, Yogalehrerin, www.vayu.space
Datum/Zeit	Schnupperkurs im Sommer am 22., 29. August, 5. September für CHF 50.– Fortlaufender Kurs ab 17. Oktober 2024, jeweils donnerstags 8.30–9.30 Uhr
Ort	Kurslokal Frauenverein Grosshöchstetten
Kosten*	Ca. CHF 180.– bis 200.– pro Quartal (je nach Anzahl Lektionen) Einzellektionen in Absprache möglich, CHF 25.– pro Lektion
Infos	Sandra Zürcher, 077 462 54 19, sandra@vayu.space
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn an kurse@frauenvereingrh.ch
Besonderes	Gratis Schnupperlektion für Neueinsteiger:innen, Einstieg jederzeit möglich

Tanzkurs für Kinder der 1. und 2. Klasse

Leitung	Michelle Wittwer, Primarlehrerin / Caroline Wittwer, Primar- und Tanzlehrerin
Datum/Zeit	Dienstag, 15. Oktober 2024 bis 4. April 2025, jeweils dienstags 17.15–18.00 Uhr
Ort	Alpensaal Schulhaus Alpenweg, Grosshöchstetten
Kosten*	CHF 100.–, jedes weitere Kind pro Familie CHF 50.–
Anmeldung	Bis 1. Oktober 2024 an kurse@frauenvereingrh.ch
Besonderes	Mindestens 16, maximal 26 Kinder

WANDERUNGEN

Tageswanderung

Leitung	Therese Hofer, therese.hofer@gmx.ch oder 079 480 86 59
Datum	Dienstag, 3. oder 10. September 2024
Zeit/Treffpunkt	7.00 Uhr (Abfahrt 7.17 Uhr) Bahnhof Grosshöchstetten
Ort	Rundwanderung Region Wasserfallen
Kosten	Billett Grosshöchstetten–Reigoldswil (über Bern) retour Ca. CHF 50.– (evtl. Spar-Tageskarte kaufen) Wasserfallenbahn separat ca. CHF 24.– retour
Anmeldung	Bis am Montag vor der Wanderung bei Therese Hofer
Besonderes	Ca. 2,5–3 Stunden, Stöcke empfehlenswert

Grosshöchstetten einst und jetzt – Dorfwanderung

Leitung	Walter Hofer
Datum/Zeit	Samstag, 2. November 2024, 13.30 Uhr, Dauer ca. 3 Stunden
Ort	Besammlung beim Gemeindehaus
Kosten	CHF 10.–/Person
Anmeldung	Bis am 29. Oktober 2024 an kurse@frauenvereingrh.ch

Nachmittagswanderung

Datum	Dienstag, 29. April 2025
Ort	Emmenuferweg Hasle-Rüegsau–Lützelflüh, Dauer ca. 2,5 Stunden

Morgenwanderung

Datum	Dienstag 10. Juni 2025
Ort	Worb–Wisle–Rüfenacht und retour, Dauer ca. 2,5 Stunden

SENIOR:INNEN

«Zäme ässe»

Daten	2024 jeweils am Freitag, 6. September, 4. Oktober, 1. November, 6. Dezember 2025 jeweils am Freitag, 3. Januar, 7. Februar, 7. März
Ort/Zeit	Neuhauspark, neues Restaurant im ehemaligen «Schwesternhaus» Neuhausweg 7, Grosshöchstetten, 12.30 Uhr
An-/Abmelden	Jeweils bis Donnerstag um 11.00 Uhr bei Doris Nold, 077 430 83 79 altersarbeit@frauenvereingrh.ch, Dauergäste melden sich bei Verhinderung bitte ab
Kosten	Portion CHF 16.–, klein CHF 14.50, Dessert & Kaffee offeriert vom Frauenverein
Bemerkungen	Angaben unter Vorbehalt auf Grund des Umbaus Neuhauspark

Mittagstisch

Ort/Zeit	Jeweils am Donnerstag im Gemeinschaftsraum der Seniorenwohnungen (ausgenommen in den Schulferien), Viehmarktstrasse 8, Grosshöchstetten. Hausbewohner und Alleinstehende aus dem Dorf, die gerne in Gesellschaft essen möchten, sind herzlich zum Mittagstisch eingeladen.
Anmeldung	Rosmarie Röthlisberger, 031 711 27 42 und Anna Spichiger, 031 849 00 91

Rotkreuzfahrdienst

Angebot	Für alle Senioren-Veranstaltungen kann der Rotkreuzfahrdienst beansprucht werden. Bitte melden Sie sich frühzeitig an. Die Kosten übernimmt der Frauenverein.
Anmeldung	034 422 00 35, Montag bis Freitag: 8.00–11.30 Uhr, 13.30–16.00 Uhr

BROCKI AM ALPENWEG

Öffnungszeiten	Freitag wöchentlich 14.00–17.30 Uhr Donnerstag 1x im Monat 18.30–21.00 Uhr 2024 15. August, 19. September, 17. Oktober, 21. November, 19. Dezember 2025 16. Januar, 20. Februar, 20. März
	Samstag 1x im Monat 09.30–12.00 Uhr 2024 17. August, 21. September, 19. Oktober, 23. November, 21. Dezember 2025 18. Januar, 22. Februar, 22. März
Geschlossen	Winterferien 22. Dezember 2024 bis 9. Januar 2025
Infos	Warenannahme ausserhalb der Brocki-Öffnungszeiten Mona Cantieni, 031 711 16 57, Mo.–Fr. 9.00–12.00 Uhr, Sa. 9.00–16.00 Uhr

DIENSTLEISTUNGEN

SBB Kinder-Mitfahrkarte im Wert von CHF 30.–

Bestellschein	www.frauenvereingrh.ch
----------------------	------------------------

KURSLOKAL VOM FRAUENVEREIN

Ort	Vennermatte, Eingang gegenüber Stockhornweg 10a, Grosshöchstetten
Laufende Kurse	Pilates • Line Dance • Hatha Yoga • Vinyasa flow Yoga • Zumba • Atmen & Bewegung
Kontakt/Details	www.frauenvereingrh.ch

* Nicht-Mitglieder bezahlen für die vom Frauenverein organisierten Kurse CHF 10.– zusätzlich.

** Fortlaufende Kurse: Keine Kurse während der Schulferien.

Details zum Angebot
im Kurslokal:



www.frauenvereingrh.ch

