

KURSPROGRAMM

Erwachsenenbildung
Schulen Rafz und Unteres Rafzerfeld

Halbjahresprogramm 2023/24
1. Semester



Kursangebot

Kurse aus dem letzten Programm – Es hat noch Plätze frei!

Nr. 01	Marokkanische Küche	3
Nr. 02	Männerkochkurs	3

Kochen und Backen

Nr. 03	Wein und Wild	4
Nr. 04	Fermentieren	4
Nr. 05	Brot backen	5
Nr. 06	Macarons und Schaumgebäck	5

Werken und Gestalten

Nr. 07	Feuersäulen aus Stahlblech	6
Nr. 08	Floristik aus dem Vollen geschöpft	6
Nr. 09	Hybris Schmuck	7
Nr. 10	Landschaftsmalerei mit Acrylfarben	7
Nr. 11	Cooler Bauchtaschen nach eigenem Geschmack	8
Nr. 12	Einfaches Mantelprojekt an einem Tag	8
Nr. 13	Upcycling mit Nespressokapseln	9

Fitness und Tanz

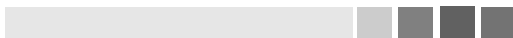
Nr. 14	Zumba® Gold	9
Nr. 15	Zumba® Fitness	10
Nr. 16	Workout für den ganzen Körper	10
Nr. 17	Fahrtechnik Mountain Bike	11
Nr. 18	Tanzkurs in Standard und Lateintänzen	11

Gesundheit und Bewegung

Nr. 19	Mit Schüsslersalzen entspannt durch die Nacht	12
Nr. 20	Yin Yoga	12
Nr. 21	Yoga für mich	13
Nr. 22	Stelle dein persönliches Wellnesskit zusammen	13

Wissen

Nr. 23	Historische Dorfführung durch Rafz	14
Nr. 24	Das neue Erbrecht und Nachlassplanung	14
Nr. 25	Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag	15
Nr. 26	Pilze kennen lernen	15
Nr. 27	Handlettering Fortsetzungskurs	16
Nr. 28	FaceReading – die Kunst Gesichter zu lesen	16
Nr. 29	Sicher unterwegs in der digitalen Welt	17
Nr. 30	Erzählen wirkt Wunder und öffnet Türen	17
Nr. 31	Geheimnisvolle Raunächte	18
Nr. 32	Workshop: Meine erste Steuererklärung	18



Kurse aus dem letzten Programm – Es hat noch Plätze frei!

Nr. 01 Marokkanische Küche

Nach dem "Einsteigerkurs" gewährt Ihnen die Kursleiterin weitere Einblicke in die marokkanische Küche. Mit Warkha-Blättern, Linsen, Kichererbsen und Gries bereiten Sie Suppe, Vorspeise, Hauptgericht und ein Dessert zu. Die Köstlichkeiten werden im Anschluss in geselliger Runde genossen. Guten Appetit!

Leitung: Annemarie Oulouda-Bolli
Hobbyköchin

Ort: Wil, Schulhaus Landbüel, Schützenhausstrasse 16, Schulküche

Datum: Samstag, 28.10.2023

Zeit: 14:00 - 18:00

Kursgeld: CHF 50.00

Materialkosten: ca. CHF 30.00



Nr. 02 Männerkochkurs

Ist Kochen Ihre Leidenschaft – oder könnte es noch werden? Dann lassen Sie sich in diesem Kurs inspirieren. Sie kochen und geniessen ein exzellentes Menü das mehrere Gänge umfasst. Sie erfahren nützliche Tipps und Tricks bei der Zubereitung und verbringen einige entspannte Abende unter Männern.

Hinweis: Es können auch nur einzelne Abende besucht werden.

Leitung: Barbara Strasser
Hauswirtschaftslehrerin

Ort: Rafz, Schulhaus Schalmacker,
Tannewäg 12, Schulküche

Datum: Mittwoch, 06.09., 04.10., 01.11.,
06.12.2023, 10.01., 07.02., 13.03.,
03.04.2024

Zeit: 19:00 - 23:00

Kursgeld: CHF 320.00 für alle Abende

Materialkosten: ca. CHF 200.00 für alle Abende (ca. CHF 25.00 pro Abend)



Kochen und Backen

Nr. 03 Wein und Wild

Wir starten mit einem Winzer-Apéro im Weinberg oder in der Schulküche (wetterbedingt). Danach bereiten wir ein exquisites 5-Gang Wein & Wild Menu zu: Wachtelbrüstchen auf Linsensalat, Steinpilz-Cappuccino mit Trüffelschaum, Rotkohlsorbet, Hirschrücken im Speckmantel mit Dörrbirnenbiskuit, karamellisiertem Apfel und Kartoffel-Kürbis-Püree und als süssen Ausklang flambierte Kastanienmehl-Crêpes mit Trauben. Zu jedem Gang gibt es den passenden Wein.

Hinweis: Begleitet wird der Kochkurs von einem renommierten Rafzer Winzerpaar mit Fachwissen und vielen interessanten Fakten rund um den Wein.

Leitung: Peter Tanner
Cuisinier

Ort: Rafz, Schulhaus Schalmenacker,
Tannewäg 12, Schulküche

Datum: Samstag, 23.09.2023

Zeit: 14:00 - 19:00

Kursgeld: CHF 85.00

Materialkosten: ca. CHF 45.00



Nr. 04 Fermentieren

Die Fermentierung, eine jahrtausendealte Praxis, die wieder in Mode gekommen ist, bietet zahlreichen Nutzen: Lange Haltbarkeit, Zeitersparnis und gesundheitliche Vorteile. Entdecken Sie in diesem Kurs, wie fermentierte Lebensmittel (z.B. Sauerkraut) eine hochwertige Mikrobiota (Darmflora) fördern, die wiederum positive Auswirkungen auf unseren gesamten Körper hat. Sie lernen die grundlegenden Techniken der Fermentation von Gemüse kennen, probieren bereits fermentierte Lebensmittel wie Karotten und libanesische Rüben, bevor Sie Ihre eigenen Zubereitungen herstellen und mit nach Hause nehmen.

Hinweis: Die Kurse können auch einzeln gebucht werden.

Leitung: Claudine Berberat Jeanneret
Dipl. Ernährungsberaterin

Ort: Rafz, Schulhaus Schalmenacker,
Tannewäg 12, Singsaal und Küche

Kurs a) Montag, 13.11.2023, 20:00 - 21:30
(Theorie)

Kurs b) Montag, 20.11.2023, 20:00 - 22:00 (Praxis)

Kursgeld: CHF 55.00 pro Kurs

Materialkosten: ca. CHF 10.00 (für den praktischen Kurs)



Nr. 05 Brot backen

Wir stellen Brote aus verschiedenen Mehlen her und bereichern sie mit Nüssen, Früchten Gewürzen und Kräutern. Sie werden dabei mit der Zubereitung von direkt geführten Hefeteigen vertraut und wissen, worauf es beim Formen und Backen ankommt. Dank vielen Tipps und Tricks entnehmen Sie dem Ofen wunderbar knusprige und luftige Brote und Brötchen, die auch am nächsten Tag noch fein schmecken werden. Ungefüllte und gefüllte Buttergipfeli vervollständigen das vielseitige Brotsortiment.

Leitung: Gabriella Röhl-Heller
Hauswirtschaftslehrerin

Ort: Rafz, Schulhaus Schalmacker,
Tannewäg 12, Schulküche

Datum: Samstag, 27.01.2024

Zeit: 09:00 - 16:00

Kursgeld: CHF 110.00

Materialkosten: ca. CHF 22.00



Nr. 06 Macarons und Schaumgebäck

Macarons – luftig, lecker und einfach unwiderstehlich. Wir backen sie in vielen bunten Farben, mit diversen Aromen und verschiedenen Füllungen, welche keine Wünsche offen lassen. Lernen Sie Tipps und Tricks, damit das edle Gebäck sicher gelingt und machen Sie Bekanntschaft mit verwandten Gebäcken wie Makrönli und Baisers. Träume sind Schäume – aber in diesem Kurs wird der Traum von selbstgebackenem, köstlichem Schaumgebäck wahr.

Leitung: Gabriella Röhl-Heller
Hauswirtschaftslehrerin

Ort: Rafz, Schulhaus Schalmacker,
Tannewäg 12, Schulküche

Datum: Freitag, 02.02.2024

Zeit: 17:00 - 21:00

Kursgeld: CHF 65.00

Materialkosten: ca. CHF 20.00



Werken und Gestalten

Nr. 07 Feuersäulen aus Stahlblech

Kreieren und gestalten Sie Ihre eigene Feuersäule aus Edelstahl für den Garten oder einfach als toller Hingucker vor's Haus. Falls Ihnen die kreativen Ideen fehlen, unterstützt Sie das eisenart.ch-Team gerne.

Hinweis: Pro Kurs können sich max. 5 Personen anmelden.

Leitung: Marco Zannoni, Metallgestalter
Andre Hutmacher, Metallgestalter

Ort: Glattfelden, Kunsthaus, Schwimmbadstrasse
5 (neben Freibad)

Kurs a) Samstag, 26.08.2023, 09:00 - 12:00

Kurs b) Samstag, 30.09.2023, 09:00 - 12:00

Kursgeld: CHF 190.0

Materialkosten: inklusive (Material und Getränke)



Nr. 08 Floristik aus dem Vollen geschöpft

Eine Drahttechnik wird mit verschiedenem Astwerk zu einer Grundform verstrebt. Mit diesem Geflecht als Basis sind Ihnen keine Grenzen gesetzt. Ob für den Herbst oder den Frühling: Befüllen und beschmücken Sie Ihr Werk mit wenig Aufwand immer wieder neu.

Hinweis: Die Grundform ist frei wählbar.

Leitung: Marlis Liechti
Floristin

Ort: Rafz, Schulhaus Schalmacker,
Tannewäg 12, Werkraum

Datum: Mittwoch, 27.09.2023

Zeit: 19:00 - 22:00

Kursgeld: CHF 60.00

Materialkosten: ca. CHF 35.00



Nr. 09 Hybris Schmuck

Verschiedene Rohlinge aus Chirurgenstahl bilden die Basis für diesen einzigartigen Schmuck. Eine grosse Auswahl an Schmuckkeramik und vorgefertigten Canes steht bereit, um aus dem Rohling ein ganz persönliches Schmuckstück zu kreieren. Ob Ohrstecker, Fingerring, Halskette oder Armband: Jedes Stück ist ein Unikat.

Leitung: Barbara Denzler
Schmuckdesignerin aus Leidenschaft

Ort: Rafz, Schulhaus Schalmacker,
Tanneväg 12, Handarbeitszimmer

Datum: Donnerstag, 26.10.2023

Zeit: 19:00 - 22:00

Kursgeld: CHF 60.00

Materialkosten: 1 Ring ist im Kursgeld inbegriffen.
Jedes weitere Schmuckstück
kostet zwischen CHF 10.00 und
20.00.



Nr. 10 Landschaftsmalerei mit Acrylfarben

In diesem 2-tägigen Kurs werden wir Landschaften mit Acrylfarben malen. Diese können sehr abstrakt oder auch eher realistisch werden. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Wir beschäftigen uns mit Komposition, Tiefe und dem Mischen von Farben. Am Ende des Kurses werden Sie ein fertiges Werk mit nach Hause nehmen.

Hinweis: Es sind keine speziellen Vorkenntnisse nötig.

Leitung: Cynthia Kiesswetter
Studentin Fine Arts an der ZhdK

Ort: Rafz, Schulhaus Schalmacker,
Tanneväg 12, Handarbeitszimmer

Datum: Samstag, 04./11.11.2023

Zeit: 14:00 - 18:00

Kursgeld: CHF 160.00

Materialkosten: ca. CHF 35.00



Nr. 11 Coole Bauchtaschen nach eigenem Geschmack

Nähen Sie Ihre eigene lässige Bauchtasche ab Schnittmuster. Wählen Sie einen tollen Stoff und verschönern Sie Ihr Projekt mit Ihren eigenen Ideen und zusätzlichem Design.

Hinweis: Während des Kurses gibt es eine Mittagspause. Mehr Bilder finden Sie unter www.belfiore-stoffe.ch.

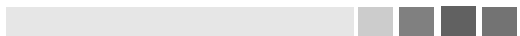
Leitung:	Anuschka Belfiore Haute Couture Schneiderin
Ort:	Bülach, Belfiore-Stoffe, Rathausgasse 1
Datum:	Sonntag, 05.11.2023
Zeit:	10:00 - 16:00
Kursgeld:	CHF 120.00
Materialkosten:	variiert nach Stoffauswahl und Zubehör (am Kurstag gibt es 10%)

Nr. 12 Einfaches Mantelprojekt an einem Tag

Wir nähen einen einfachen Mantel ab Schnittmuster. Lassen Sie sich von den zahlreichen Möglichkeiten, wie Sie den Mantel gestalten können, inspirieren. Der Mantel kann aus verschiedenen Stoffarten wie Wollwalk, Merino, Wollgemisch, Faserpelz etc. genäht werden. Vor dem Kurs werden Sie im Laden ausgemessen und können gleichzeitig Ihren Lieblingsstoff auswählen.

Hinweis: Der Kurs ist auf max. 6 Personen beschränkt. Während des Kurses gibt es eine Mittagspause. Mehr Bilder finden Sie unter www.belfiore-stoffe.ch.

Leitung:	Anuschka Belfiore Haute Couture Schneiderin
Ort:	Bülach, Belfiore-Stoffe, Rathausgasse 1
Datum:	Sonntag, 12.11.2023
Zeit:	09:00 - 16:00
Kursgeld:	CHF 175.00
Materialkosten:	variiert nach Stoffauswahl, Anzahl Meter und Zubehör (am Kurstag gibt es 10%)



Nr. 13 Upcycling mit Nespressokapseln

Aus gebrauchten, originalen Nespressokapseln stellen wir mit wenig Aufwand trendige Dekogegenstände oder tollen Modeschmuck her. Oder wie wäre es zum Beispiel mit einem goldenen Engel für den Weihnachtsbaum?

Hinweis: Kapseln können im Kurs bezogen werden, falls Sie keine eigenen besitzen. Mehr Informationen zum Kurs finden Sie unter www.katrinkurse.real-world.ch.

Leitung: Katharina Geiger
Handarbeitslehrerin

Ort: Wil, Schulhaus Landbüel,
Schützenhausstrasse 16,
Handarbeitszimmer

Datum: Freitag, 24.11.2023

Zeit: 18:00 - 22:00

Kursgeld: CHF 55.00

Materialkosten: ab CHF 10.00 für Grundmaterial,
weiteres Material individuell



Fitness und Tanz

Nr. 14 Zumba® Gold

Zumba® Gold ist ein belebender, gemeinschaftsorientierter Fitness-Tanzkurs, der lebendig und vor allem mitreissend ist. Zumba® Gold bietet veränderte, gelenkschonende Schritte und ein angenehmes Tempo für ein gesundes Ausdauertraining.

Hinweis: Neu bieten wir auch einen Kurs in Hüntwangen an.

Leitung: Manuela Kunz
Zumba Instruktorin

Ort: - Hüntwangen, Kirchgemeindehaus, Vorderer Kirchweg 10, Saal
- Rafz, Schulhaus Götze, Rietgass 3, Turnhalle

Zeit: 19:00 - 20:00

Kurs a) Mittwoch, erstmals am 23.08.2023,
letztmals am 21.02.2024 (Hüntwangen)

Kurs b) Donnerstag, erstmals am 24.08.2023,
letztmals am 22.02.2024 (Rafz)

Kursgeld: CHF 240.00 pro Kurs



Nr. 15 Zumba® Fitness

Zumba® Fitness ist für alle geeignet! Die einfachen Choreographien, welche direkt mitgetanzt werden, die mitreissende Musik und ein guter Mix von Latinmusik und Weltrhythmen lassen die Teilnehmer das intensive Tanzworkout nicht merken. Man(n) schwitzt mit Spass und verbessert seine Ausdauer, die Balance und Flexibilität und verlässt die Lektion mit einem guten Gefühl. Für Zumba® Fitness braucht es keine Vorkenntnisse.

Leitung:	Manuela Kunz Zumba Instruktorin
Ort:	Rafz, Schulhaus Götze, Rietgass 3, Turnhalle
Datum:	Donnerstag, erstmals am 24.08.2023, letztmals am 22.02.2024
Zeit:	20:00 - 21:00
Kursgeld:	CHF 240.00

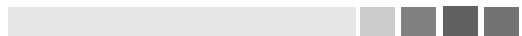


Nr. 16 Workout für den ganzen Körper

Was zeichnet einen gesunden und fitten Körper aus? Stark wie ein Tiger – geschmeidig und beweglich wie eine Katze – ausdauernd wie ein Pferd. All diese Punkte sind Kernelemente unserer Trainingsstunde und wir arbeiten oft «nur» mit unserem eigenen Körpergewicht.

Hinweis: Falls das Wetter es zulässt, wird das Training nach draussen (Roter Platz) verlegt.

Leitung:	Martina Ott Physiotherapeutin, Sportphysiotherapeutin
Ort:	Wil, Schulhaus Landbüel, Schützenhausstrasse 16, Aula/Turnhalle
Datum:	Donnerstag, erstmals am 24.08.2023, letztmals am 14.12.2023
Zeit:	19:00 - 20:00
Kursgeld:	CHF 11.00 pro Stunde
Hinweis:	Es können auch einzelne Stunden besucht werden.



Nr. 17 Fahrtechnik Mountain Bike

Bei diesem Kurs wird gezielt deine Fahrtechnik verbessert und dein Selbstvertrauen erhöht, damit du schnell Fortschritte machst, Fehler vermeidest und viel Freude am Bike Sport hast.

Leitung: Kurt Baggenstoss
Velo Moto Club (VMC)

Ort: Rafz, Dorfstrasse 7, Treffpunkt: hinter dem Gemeindehaus

Datum: Mittwoch, 30.08., 13./20.09.2023

Zeit: 18:00 - 20:00

Kursgeld: CHF 130.00



Nr. 18 Tanzkurs in Standard und Lateintänzen

In diesem Kurs werden Ihnen die Grundschrirte und einige Figuren der beliebtesten Standardtänze beigebracht. Ob Merenque, Foxtrott, Disco Fox, Jive, English Walzer oder Wiener Walzer: Dieser Volkssport macht Spass und fördert die Geselligkeit.

Hinweis: Die Anmeldung ist nur paarweise möglich.

Leitung: Barbara Schildknecht
Swissdance Tanzlehrerin

Ort: Hüntwangen, Kirchgemeindehaus,
Vorderer Kirchweg 10, Saal

Datum: Montag, 15./22./29.01.,
05./12./19.02.2024

Zeit: 20:15 - 21:30

Kursgeld: CHF 260.00 pro Paar



Gesundheit und Bewegung

Nr. 19 Mit Schüsslersalzen entspannt durch die Nacht

Getrauen Sie sich abends nicht ins Bett, weil Sie befürchten, nicht einschlafen zu können? Wachen Sie nachts häufig auf und fühlen sich am nächsten Morgen unausgeschlafen und ausgelaugt? Für Schlafstörungen gibt es unzählige Ursachen und es bieten sich viele Möglichkeiten, diese zu beheben. Nebst einer Änderung der Lebensweise sowie der Anwendung natürlicher Hausmittel haben sich bestimmte Schüssler Salze bei Schlafstörungen als besonders wirkungsvoll erwiesen. Erfahren Sie, wie Sie Schüssler Salze einsetzen können, um den Schlaf zu fördern und entspannt durch die Nacht zu kommen.

Leitung: Brigitte Burkhalter
Beraterin in Biochemie nach Dr. Schüssler

Ort: Rafz, Gemeindehaus, Dorfstrasse 7, Gemeindesaal

Datum: Donnerstag, 09.11.2023

Zeit: 18:30 – 21:00

Kursgeld: CHF 50.00

Materialkosten: CHF 5.00 (ausführliches Handout)



Nr. 20 Yin Yoga

Entspannt unter der Woche mit Yin-Yoga. Yin Yoga ist ein ruhiges Loslassen mit entspannten, kalten Muskeln und Erspüren des Zielgebietes in einer bestimmten Stellung (Asana). Die Haltungen werden mit Hilfsmitteln länger eingenommen und wirken dadurch auf das tiefer liegende Bindegewebe (Faszien), Bänder, Gelenke und Knochen. Der achtsame Umgang mit dem Körper erlaubt es, wachsam für das eigene Befinden und die Signale des Körpers zu werden. Das trägt zur Gesundhaltung des ganzen Körpers bei.

Hinweis: Wegen Sanierungsarbeiten der Schulhäuser wird der Kurs vorübergehend in Jestetten durchgeführt. Danke für Ihr Verständnis.

Leitung: JeannetteENZner
Yoga-, Yogatherapie-, Yin-Yogalehrerin

Ort: Jestetten, Seniorenresidenz,
Friedhofstrasse 6a,
Mehrzweckraum

Datum: Dienstag, 12./19./26.09., 03.10.,
07./14./21./28.11., 05./12.12.2023

Zeit: 19:30 - 21:00

Kursgeld: CHF 230.00, inkl. Raummiete
(die Verrechnung erfolgt nach dem Kurs, da auch Einzelstunden besucht werden können)



Nr. 21 Yoga für mich

Erfahren Sie, wie gezielte, achtsame Yogaübungen Ihre Muskeln und Organe stärken, Koordination und Fitness entwickeln, Freude und Lebenslust fördern. Lernen Sie, vermehrt auf Ihren Atem und Ihre innere Stimme zu hören. Fließende Sequenzen und statisches Innehalten in den Übungen wechseln sich harmonisch ab. Nach einer Yoga Stunde sind Sie ruhig und doch aufgeladen mit Energie, sodass Ihr Körper und Ihr Geist sich leicht und stabil anfühlt.

Hinweis: Wegen Sanierungsarbeiten der Schulhäuser wird der Kurs vorübergehend in Jestetten durchgeführt. Danke für Ihr Verständnis.

Leitung: Jeannette Enzner
Yoga-, Yogatherapie-, Yin-Yogalehrerin

Ort: Jestetten, Seniorenresidenz, Friedhofstrasse 6a, Mehrzweckraum

Datum: Donnerstag, 14./21./28.09., 05.10., 09./16./23./30.11.,
07./14.12.2023

Zeit: 19:30 - 20:45

Kursgeld: CHF 200.00, inkl. Raummiete
(die Verrechnung erfolgt nach dem Kurs, da auch Einzelstunden
besucht werden können)

Nr. 22 Stelle dein persönliches Wellnesskit zusammen

Aus puren ätherischen Ölen stellen wir Deos, sprudelnde Badekugeln und Roll-Ons für unser Wellness-Kit her. Die Roll-Ons können je nach Füllung auch als Parfüm oder Migränesnick verwendet werden. Nach einer kurzen Pause geht es weiter mit dem Glycerinseifen-Giessen. Der Kreativität sind hierbei kaum Grenzen gesetzt.

Leitung: Silke Birnbaum
Seifensiederin

Ort: Rafz, Schulhaus Schalmacker,
Tannewäg 12, Werkraum

Datum: Samstag, 18.11.2023

Zeit: 13:00 - 17:00

Kursgeld: CHF 80.00

Materialkosten: ca. CHF 60.00



Nr. 23 Historische Dorfführung durch Rafz

Eine Dorfführung zu Sagen und Geschichten aus dem mittelalterlichen Rafz. Im März 870 tauchte der Name „Rafz“ das erste Mal in einer Urkunde auf. Erfahren Sie bei diesem Rundgang allerlei Wissenswertes über die frühe Geschichte des Dorfes. Tauchen Sie ein in eine Welt von Raubrittern, Bettlern, der Pest oder dem schrecklichen DorfTier.

Leitung: Werner Scheuber
Wanderleiter SBV und ASAM

Ort: Rafz, Dorfstrasse 7, Treffpunkt: hinter dem Gemeindehaus

Datum: Freitag, 01.09.2023
(Zusatzdatum bei Überbuchung: Freitag, 27.10.2023)

Zeit: 18:30 – 19:45

Kursgeld: CHF 35.00



Nr. 24 Das neue Erbrecht und Nachlassplanung

Seit Januar 2023 ist das neue Erbrecht in Kraft und in diesem Vortrag werden Sie über die Änderungen informiert. Lernen Sie ausserdem die wichtigsten Instrumente und Gestaltungsmöglichkeiten der Nachfolgeplanung kennen. Indem Sie aktiv werden und Ihren letzten Willen verbindlich festhalten, schaffen Sie klare Verhältnisse, können bestimmte Personen oder Organisationen begünstigen und beugen Streitigkeiten unter den Erben vor.

Leitung: Kezia Baader
Dr.iur., LL.M. Rechts- und Erbschaftsberaterin

Ort: Rafz, Gemeindehaus, Dorfstrasse 7, Gemeindesaal

Datum: Donnerstag, 14.09.2023

Zeit: 19:00 - 20:30

Kursgeld: CHF 50.00



Nr. 25 Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag

Sind Sie auf den Notfall vorbereitet? Urteilsunfähigkeit kann Jede und Jeden unerwartet treffen. Ist Ihnen die Selbstbestimmung über das medizinische Geschehen an Ihrer Person wichtig? Möchten Sie, dass Ihr Wille betreffend Vermögensbetreuung respektiert und die Einwirkung der KESB auf ein Minimum beschränkt wird? In diesem Referat erfahren Sie, wie eine Patientenverfügung und ein Vorsorgeauftrag erstellt werden, was sie beinhalten, wo sie hinterlegt werden und wann sie in Kraft treten.

Leitung: Kezia Baader
Dr.iur., LL.M. Rechts- und Erbschaftsberaterin

Ort: Rafz, Gemeindehaus, Dorfstrasse 7, Gemeindesaal

Datum: Mittwoch, 20.09.2023

Zeit: 19:00 – 20:30

Kursgeld: CHF 50.00

Nr. 26 Pilze kennen lernen

Nach einer kurzen Bildschirmpräsentation geht es in den Wald. Wir sammeln Pilze, bestimmen ihre Art und erhalten viele Zusatzinformationen: Wie und wo finde ich Pilze? Welche sind gute Speisepilze, minderwertige oder ungeniessbare Pilze und welche sind giftig?

Hinweis: Der Kurs kann nur bei gutem Pilzvorkommen und trockenem Wetter durchgeführt werden. Die definitive Kursbestätigung erfolgt eine Woche vor dem Kursdatum.

Leitung: Rosmarie Eppenberger
Eidg. Geprüfte Pilzkontrolleurin / VAPKO

Ort: Rafz, Schulhaus Schalmacker,
Tannewäg 12, Singsaal

Datum: Samstag, 23.09.2023
(Ersatzdatum bei «no-Pilz-Wetter»:
Samstag, 28.10.2023)

Zeit: 09:30 – 13:45

Kursgeld: CHF 55.00



Nr. 27 Handlettering Fortsetzungskurs

Nachdem wir uns mit unseren Werkzeugen aufgewärmt haben, dürfen Sie sich auf Ideen und Übungen zu den Themen Schatten, Verblenden und Komposition freuen. Schattierungen geben Ihrem Werk Tiefe, das Verblenden lässt Ihr Objekt in verschiedenen Farben strahlen und die Komposition zeigt Ihnen, wie Sie Ihren gewählten Lieblingsspruch so platzieren können, dass dieser zu einem Bild wird.

Leitung: Nadja Graf
Lehrerin

Ort: Wil, Schulhaus Landbüel,
Schützenhausstrasse 16,
Handarbeitszimmer

Datum: Samstag, 30.09.2023

Zeit: 09:00 – 12:00

Kursgeld: CHF 140.00

Materialkosten: inklusive



Nr. 28 FaceReading – die Kunst Gesichter zu lesen

Der Mensch unterscheidet sich in Vielem, doch der sichtbare Unterschied ist das Gesicht. Ein FaceReader sieht anhand verschiedener Merkmale (Gesichtsformen, Falten, Haare usw.), wie ein Mensch in bestimmten Situationen reagiert: Unbewusste Verhaltensmuster, Stärken, Fähigkeiten, Lebensaufgaben, gesundheitliche Mängel, Belastbarkeit, Willensstärke uvm.. Die Kursleiterin nimmt Sie in diesem Vortrag mit in die spannende Welt von FaceReading und wenn Sie möchten, erfahren Sie auch etwas über Ihr Gesicht.

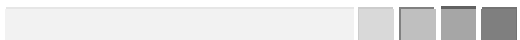
Leitung: Fabienne Rütimann
psychologischer Facereader

Ort: Wil, Schulhaus Landbüel, Schützenhausstrasse 16, Aula

Datum: Montag, 30.10.2023

Zeit: 19:00 – 21:00

Kursgeld: CHF 40.00



Nr. 29 Sicher unterwegs in der digitalen Welt: Apps, E-Mail und Internet gefahrlos nutzen

Das Internet ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Wir nutzen es ständig auf allen Geräten für Kommunikation, Information und Unterhaltung. Aber das Internet birgt auch Risiken und diese nehmen laufend zu. Wie können wir uns vor Viren, Spam, Phishing, Fake-Shops, Cybermobbing, Kartenmissbrauch oder Datenklau schützen? Lernen Sie in diesem Kurs, sicher im Internet zu surfen und mit E-Mails umzugehen, Ihre Passwörter einfach zu verwalten und vieles mehr.

Leitung: Jürg Leutwiler
Betriebsökonom HWV, MBA HSG

Ort: Rafz, Schulhaus Schalmacker, Tannewäg 12,
Klassenzimmer

Datum: Montag, 01.11.2023

Zeit: 19:00 – 21:00

Kursgeld: CHF 30.00



Nr. 30 Erzählen wirkt Wunder und öffnet Türen: Volksmärchen aus der ganzen Welt

Es war einmal und ist heute noch Tauchen Sie mit drei Erzählerinnen in die Anderswelt ein. Lassen Sie sich verzaubern und öffnen Sie mit Ihrem goldenen Schlüssel die Schatztruhe der Volksmärchen. Sie verbinden die Menschen im Hier und Jetzt. Mit Tenorflöte, Okalina und Sansula werden die Erzählungen musikalisch unterstrichen. In der Pause gibt es eine kleine Erfrischung. Gönnen Sie sich einen speziellen Abend in einer mystischen Atmosphäre.

Leitung: Jeannette Scheuber
Märchenerzählerin der Mutabor Stiftung

Ort: Rafz, Gemeindehaus, Dorfstrasse 7,
Gemeindesaal

Datum: Samstag, 18.11.2023

Zeit: 19:30 – 22:00

Kursgeld: CHF 35.00



Nr. 31 Geheimnisvolle Raunächte

Die 12 Raunächte sind die geheimnisvolle Zeit zwischen den Jahren. In den alten Sagen liegen die Raunächte ausserhalb der Zeit. Es ist eine Zeit der Märchen und Geschichten, in der die Tore zwischen den Welten geöffnet sind. Es ist aber auch eine Zeit der inneren Einkehr, des Loslassens, eine Zeit Kraft zu tanken und etwas Neues zu beginnen. Lassen Sie sich auf dieser Wanderung in die Nacht von fast vergessenen Überlieferungen und Bräuchen verzaubern. Erfahren und erspüren Sie die Magie dieser mystischen Zeit.

Leitung: Werner Scheuber
Wanderleiter SBV und ASAM

Ort: Rafz, Treffpunkt: Forsthütte
Grundforen

Datum: Montag, 01.01.2024

Zeit: 15:00 – 16.30

Kursgeld: CHF 35.00



Nr. 32 Workshop: Meine erste Steuererklärung

Der Kurs richtet sich an junge Erwachsene, die zum ersten Mal eine vollständige Steuererklärung (im Kanton Zürich) ausfüllen müssen. Sie lernen die wichtigsten Grundlagen der Steuern im Kanton Zürich kennen und erfahren, wie Sie die Online-Steuererklärung nutzen, welche Formulare und Beilagen Sie benötigen und wo Sie weitere Informationen und Unterstützung finden. Sie erhalten praktische Tipps und Tricks, um Ihre Steuererklärung korrekt und fristgerecht einzureichen. Im Kurs füllen Sie Ihre Steuererklärung gleich online aus, bei Bedarf erhalten Sie Unterstützung.

Leitung: Jürg Leutwiler
Betriebsökonom HWV, MBA HSG

Ort: Rafz, Schulhaus Schalmacker,
Tannewäg 12, Klassenzimmer

Datum: Dienstag, 20.02.2024

Zeit: 19:00 – 21:00

Kursgeld: CHF 30.00



Anmeldung, Kursbestätigung, Kursgeld

Ihre **Anmeldung** nehmen wir gerne online auf www.schule-rafz.ch/de/kursanmeldung entgegen.

Die Anmeldungen sind **verbindlich** und werden nach Ablauf der Anmeldefrist schriftlich, via E-Mail bestätigt. Die Aufnahme erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen.

Ihre Anmeldedaten werden elektronisch verarbeitet und gespeichert.

Ihre **Anmeldung via E-Mail** gilt erst als angenommen, wenn Sie die Rückmeldung "Eingang bestätigt" erhalten haben.

Falls Sie einen Kinderhütendienst in Anspruch nehmen möchten, bitten wir Sie, bei der Onlineanmeldung im Feld Bemerkungen einen entsprechenden Hinweis zu erfassen. Wir werden dann mit Ihnen Kontakt aufnehmen.

Sie erhalten zusammen mit der Kursbestätigung eine Teilnehmerliste. Bitte beachten Sie, dass die Kursbestätigungen resp. –absagen so rasch als möglich, jedoch **spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn**, via E-Mail verschickt werden.

Abmeldung/Annulation

Bei Abmeldung/Annulation bis 2 Wochen vor Kursbeginn wird ein Unkostenbeitrag von mindestens 50% des Kursgeldes verrechnet, falls Sie keine/n Ersatzteilnehmer/-in stellen können. Bei späterer Abmeldung wird das Kursgeld vollumfänglich in Rechnung gestellt, resp. kann nicht zurückerstattet werden.

Bei Vorlage eines Arztzeugnisses werden die Kurskosten unter Abzug einer Bearbeitungsgebühr von CHF 50.00 zurückerstattet. Bei Absenzen werden keine Kostenreduktionen gewährt. Das Nichtbezahlen des Kursgeldes gilt nicht als Abmeldung. Die Gebühr wird auch dann erhoben, wenn das Kursgeld noch nicht bezahlt ist. Kostet der Kurs weniger als CHF 50.00, wird nur das Kursgeld in Rechnung gestellt.

Kursgeld

Das Kursgeld ist nach Erhalt der Rechnung innert 30 Tagen mit dem beiliegenden Einzahlungsschein zu bezahlen. Vermeiden Sie nach Möglichkeit Bareinzahlungen am Postschalter.

Versicherung

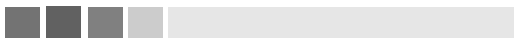
Im Kursangebot sind keine Versicherungen eingeschlossen. Der Abschluss von Versicherungen ist Sache der Kursteilnehmer.

Durchführung der Kurse

Die Kurse und Vorträge können nur bei genügender Teilnehmerzahl durchgeführt werden. Eine allfällige Absage erfolgt spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn. Sie werden in diesem Fall per E-Mail informiert.

Anerkennung der Allgemeinen Kursbedingungen

Mit der Kursanmeldung anerkennen Sie die Allgemeinen Kursbedingungen der Erwachsenenbildung Schulen Rafz und Unteres Rafzerfeld.



Ihre **Anmeldung** nehmen wir gerne **laufend** entgegen:

online auf **www.schule-rafz.ch/de/kursanmeldung**
oder per Mail an **erwachsenenbildung@rafz.ch**
oder telefonisch unter 044 879 77 65, Susanna Bächli

Das aktuelle Kursprogramm und laufend neue Angebote, sowie Details und Bilder zu den laufenden Kursen finden Sie auf der Homepage der Schule Rafz.

Reinschauen lohnt sich!



Erwachsenenbildungsteam Schulen Rafz und Unteres Rafzerfeld

Sandra Müller, Margot Lützerath, Bettina Marti, Ursula Leutwiler, Susanna Bächli

Erwachsenenbildung Schulen Rafz und Unteres Rafzerfeld
Schulverwaltung, Dorfstrasse 7, Postfach 113, 8197 Rafz
Tel. 044 879 77 65 – E-Mail: erwachsenenbildung@rafz.ch