



**GEMEINDE  
TRUB**

---

**Kursprogramm**

Herbst / Winter

2024 / 2025

---





## **Das Kursprogramm 2024 / 2025 ist da!**

Wir sind sicher, es hat auch ein Angebot für dich dabei!

**Männer und Kinder sind ebenso herzlich  
willkommen,**

**wie auch auswärtige Teilnehmer/innen.**

**Also nimm deine Freundin, Schwester oder  
Bekannte mit.**

**Bitte sofort anmelden.**

Auf zahlreiche Kursbesucher/innen

freut sich der Frauenverein Trub

und die Gemeinde Trub

# FitGym Trub

**Bewegung – Gesundheit – Wohlbefinden**



Steigere dein Wohlbefinden - es ist nie zu spät, sportlich aktiv zu werden. Fitgym (Turnen) ist das traditionsreichste Sportangebot der Pro Senectute. Um auch in Zukunft selbstständig und unabhängig zu sein, ist regelmässiges Training von Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer notwendig. Vielfältige Bewegungsformen zu Musik und die abwechslungsreichen Bewegungsspiele machen Spass, fördern die gute Laune und ermöglichen soziale Kontakte.

- Datum:** jeden Mittwoch
- Zeit:** 13.45 Uhr – 14.45 Uhr
- Ort:** Sporthalle Trub, Dorfstrasse 6, 3556 Trub
- Mitnehmen:** Bequeme Turnkleidung, Turnschuhe
- Kosten:** Fr. 7.00 Einzellektion  
Fr. 70.00 10er Abo  
Fr. 170.00 Jahresabonnement
- Anmeldung:** Es ist keine Anmeldung erforderlich,  
schaue spontan vorbei.
- Kursleitung:** Ruth Reber, Enzigrund, 3557 Fankhaus  
Helena Jost, Höchhaus, 3557 Fankhaus

# Pilz-Kurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene



Dieser Kurs ist ideal für dich, wenn du gerne in die Welt der Pilze eintauchen möchtest.

**Datum:** Mittwoch, 21. August 2024 (Theorie)  
Samstag, 24. August 2024 (Wald)

**Zeit:** Mittwoch, 19.30 Uhr  
Samstag, 09.00 Uhr

**Ort:** Mittwoch, im Kloster Trub,  
Dorfstrasse 36, 3556 Trub  
Samstag, wird am Mittwoch besprochen wo

**Kosten:** Fr. 60.00 inkl. Material

**Anmeldung:** bis Samstag, 03. August 2024  
bei Nicole Fankhauser 034 495 53 88  
079 588 83 91

**Leitung:** Verein für Pilzkunde Emmental  
Daniel Rügsegger  
Krauchthalstrasse 78  
3414 Oberburg  
[www.pilzkunde-emmental.ch](http://www.pilzkunde-emmental.ch)  
[kontakt@steingrube.ch](mailto:kontakt@steingrube.ch)  
034 422 22 54

# Drahtkörbchen auf Stab



Wir kreieren an diesem Kursabend zwei Stäbe mit Drahtkörbchen, welche ihr zuhause selber nach euren Wünschen bepflanzt oder dekoriert.



**Datum:** Montag, 09. September 2024 oder  
Mittwoch, 11. September 2024 oder  
Freitag, 13. September 2024

**Zeit:** 19.30 Uhr – ca. 22.00 Uhr

**Ort:** Sägegasse 27, 3556 Trub

**Kosten:** Fr. 35.00  
plus Materialkosten pro Stab von Fr. 8.00

**Anmeldung:** bis Samstag, 24. August 2024

bei Pia Gerber 034 495 61 68  
079 685 34 83

**Leitung:** Erika Wüthrich  
Sägegasse 27  
3556 Trub

# Wellness für Körper und Seele



Erlerne an einem Abend die drei Anwendungsmöglichkeiten der ätherischen Öle und wie du sie sicher einsetzen kannst.

Zusammen stellen wir ein Händepeeling her, welches du mit nach Hause nehmen darfst.

Erlerne eine einfache, aber effiziente Händemassagetechnik für dich und deine Liebsten.

Ein Abend vollgepackt mit wohltuenden Tipps.

Komm mit mir auf eine Entspannungsreise...

**Datum:** Samstag, 14. September 2024

**Zeit:** 19.00 Uhr – ca. 22.00 Uhr

**Ort:** Kloster Trub, Dorfstrasse 36, 3556 Trub

**Kosten:** Fr. 20.00 inkl. Material

**Anmeldung:** bis Samstag, 24. August 2024  
bei Pia Gerber 034 495 61 68  
079 685 34 83

**Leitung:** Therapeutisch gepr. Aromafachberaterin  
Theres Fankhauser  
Bäraugrundstrasse 20  
3552 Bärau

# Makramee – neu entdeckt



Wir erlernen verschiedene Knoten und erstellen eine Blumenampel.

**Datum:** Mittwoch, 30. Oktober 2024

**Zeit:** 19.00 Uhr – 21.30 Uhr

**Ort:** Kloster Trub, Dorfstrasse 36, 3556 Trub

**Kosten:** Fr. 50.00

**Mitbringen:** evtl. eigenes Gefäss

**Anmeldung:** bis Samstag, 12. Oktober 2024

bei Pia Gerber 034 495 61 68  
079 685 34 83

**Leitung:** Franziska Baumgartner  
Grünenmatt

# Happy Painting! Mal dich glücklich.



Mal dich glücklich! «Happy Painting!» ist eine verblüffend einfache Methode, ein fröhliches, kunterbuntes Bild zu gestalten. Jenseits von Technik und Theorie des Malens verbindet dich Happy Painting! wieder mit deiner ureigenen Kreativität.

In diesem Workshop lernst du die Grundlagen von Happy Painting! kennen. Du probierst aus, was mit Farbe, Pinsel und Papier machbar ist und wagst dich schnell ans erste eigene Motiv. Du musst nicht malen können, und es sind keine Vorkenntnisse nötig. Mit Leichtigkeit entsteht dein erstes Kunstwerk – freu dich darauf und lass dich überraschen.

**Datum:** Donnerstag, 07. November 2024

**Zeit:** 19.00 Uhr – 22.00 Uhr

**Ort:** Kloster Trub, Dorfstrasse 36, 3556 Trub

**Kosten:** Fr. 99.00

**Anmeldung:** bis Samstag, 19. Oktober 2024

bei Pia Gerber 034 495 61 68  
079 685 34 83

**Leitung:** Claudia Lerch  
Grosshöchstetten  
[www.claudia-lerch.ch](http://www.claudia-lerch.ch)

# Naturheilmittel für Nutztiere – Stoffwechsel und Fruchtbarkeit



Im Rahmen dieses Kursabends werden die Zusammenhänge der Krankheitsentstehung und -vorbeugung besprochen und die Möglichkeiten und Grenzen der Selbstbehandlung mit Naturheilmitteln vorgestellt.

- Leberfunktion und Stoffwechselstörungen
- Geburts- und Nachgeburtsprobleme
- Brunst- und Fruchtbarkeitsstörungen



**Datum:** Freitag, 17. Januar 2025

**Zeit:** 19.30 Uhr – 21.00 Uhr

**Ort:** Kloster Trub, Dorfstrasse 36, 3556 Trub

**Kosten:** Fr. 20.00

**Anmeldung:** bis Samstag, 28. Dezember 2024

bei Pia Gerber 034 495 61 68  
079 685 34 83

**Leitung:** Christian Stettler (dipl. Drogist HF)  
Stöckli-Drogerie  
3537 Eggiwil

# Nothelfer – Kurs



Auf abwechslungsreiche und spielerische Weise trainieren wir in realistisch nachgestellten Szenen das sichere Verhalten nach einem Verkehrsunfall oder einem medizinischen Notfall. Der Kurs beinhaltet unter anderem folgende Themen:

- Verkehrsunfall
- Gefahren nach einem Verkehrsunfall erkennen
- Alarmierung
- Patientenbeurteilung und weitere Massnahmen
- Reanimation, BLS-AED

Der Unterricht vermittelt auf einfache Art viel praktisches Wissen und basiert auf den aktuellen Richtlinien für Erste Hilfe.

**Zielgruppe:** Führerausweiserwerbende, aber auch Fahrzeuglenker, die ihr Erste-Hilfe-Wissen auffrischen möchten.

**Dauer:** 10 Stunden

**Zertifikat:** Nach Abschluss des Kurses erhältst du das Kurs-Zertifikat Nothilfekurs (Gültigkeit 6 Jahre)

**Datum:** Freitag, 31. Januar 2025 und  
Samstag, 01. Februar 2025

**Zeit:** Freitag, 19.00 Uhr – 22.00 Uhr  
Samstag, 08.00 Uhr – 12.00 Uhr,  
13.00 Uhr – 16.00 Uhr

**Ort:** Kloster Trub, Dorfstrasse 36, 3556 Trub

**Kosten:** Fr. 150.00

**Anmeldung:** bis Samstag, 18. Januar 2025  
bei Sandra Zaugg 034 461 38 86  
fam.zaugg-wagner@bluewin.ch oder  
www.redcross-edu.ch

**Leitung:** Samariter-Verein Schwanden  
Sandra Zaugg  
Ober Aeschli 68  
3433 Schwanden

# Referat zum Thema Jugendlohn



Vom Kind sein zum Jugendalter verändern sich die Wünsche. Kleider, Mobilität, Kommunikation nehmen eine grosse Rolle ein und kosten einiges. Geld spielt eine grössere Rolle. Die Vorbildfunktion von Eltern aber auch das Ermöglichen von Erfahrungen im Umgang mit Geld gehört zum Erwachsenwerden.

Chindernetz Kanton Bern erläutert am Referat interessierten Eltern und Bezugspersonen, wie Jugendlohn im eigenen Familiensystem eingeführt werden kann.

**Datum:** Donnerstag, 27. Februar 2025

**Zeit:** 19.00 Uhr

**Ort:** Kloster Trub, Dorfstrasse 36, 3556 Trub

**Kosten:** Fr. 10.00

**Anmeldung:** bis Samstag, 08. Februar 2025

bei Pia Gerber 034 495 61 68  
079 685 34 83

**Leitung:** Lukas Ambühl,  
Fachreferent Berner Schuldenberatung

# FinanzSicher in Geld- & Vorsorgefragen



Geld ist ein Synonym für Freiheit und Sicherheit.

Für ein gutes Geldmanagement ist es deshalb wichtig, als erstes eine sichere Basis zu schaffen und aufbauend die Freiheit, welche Geld mit sich bringt, zu erweitern.

Der Kursabend « FinanzSicher in Geld- & Vorsorgefragen » ist geeignet für alle Personen, die ihren Umgang mit Geld verbessern wollen und so langfristig den Vermögensaufbau vorantreiben.

Zusätzlich wird das Vorsorgesystem der Schweiz erklärt. Keine Vorkenntnisse nötig.

Am Kursabend lernst du:

- ✓ Die 10 grundlegenden Regeln zum Geldmanagement
- ✓ Die 5 wichtigsten Tipps, um Geld zu sparen
- ✓ Das Vorsorgesystem der Schweiz kennen und ideal für dich zu nutzen
- ✓ Deine negativen Geld-Glaubenssätze zu erkennen und daraus positive Glaubenssätze zu machen

Zusätzlich hast du während des ganzen Abends die Möglichkeit Fragen zu stellen.

**Datum:** Donnerstag, 20. März 2025

**Zeit:** 20.00 Uhr

**Ort:** Kloster Trub, Dorfstrasse 36, 3556 Trub

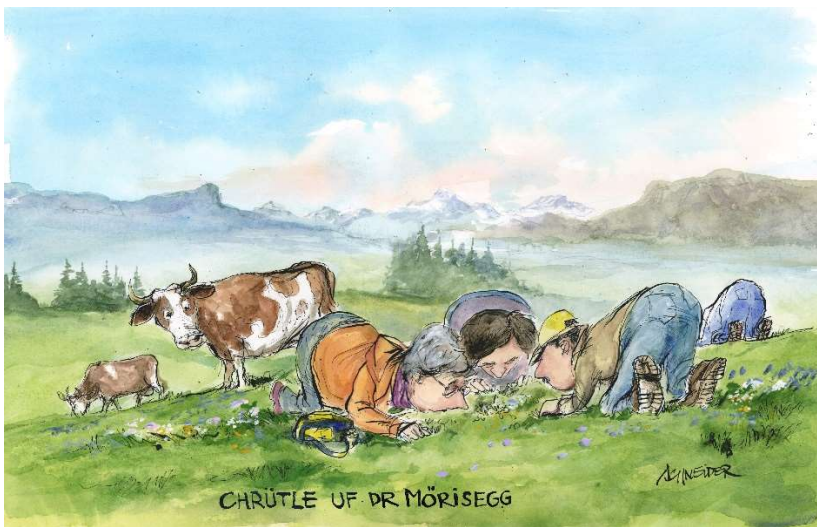
**Kosten:** Fr. 20.00

**Anmeldung:** bis Samstag, 01. März 2025

bei Annelie Wüthrich 079 317 48 30  
FinanzSicher GmbH aw@finanzsicher.ch

**Leitung:** Annelie Wüthrich  
Finanzberaterin IAF / Finma-Zertifikat  
FinanzSicher GmbH  
Loos 207, 3556 Trub  
www.finanzsicher.ch

# Frühlingsexkursion mit Herstellung Kräutersalz aus frischen Kräutern



Während der Wanderung sammeln wir frische Frühlingskräuter und stellen danach ein Kräutersalz her, welches direkt verwendet werden kann oder durch Trocknen haltbar gemacht wird.

Frühlingskräuter aktivieren den Stoffwechsel und unterstützen so die Entgiftung unseres Körpers. Du erfährst viel Wissenswertes rund um die Wirkung und Verwendung dieser Kräuter.

Jeder Teilnehmer erhält am Schluss ein Merkblatt zum Kräuter sammeln und eine Anleitung zum Kräutersalz mischen, eine Salzmühle und Infos zu Kräuterevents.



**Datum:** Samstag, 17. Mai 2025

**Zeit:** 13.30 Uhr – ca. 16.30 Uhr

**Ort:** Ober Mörisegg 558, 3436 Zollbrück

**Kosten:** Fr. 45.00 (inkl. Erfrischungsgetränk und Salzmühle)

**Anmeldung:** bis Samstag, 03. Mai 2025

bei Pia Gerber 034 495 61 68  
079 685 34 83

**Leitung:** Regula Gerber, Drogistin

# First Responder Kurs



In medizinischen Notfällen können First Responder lebensrettend sein. Die Gemeinde Trub bietet daher interessierten Personen (wohnhaft in der Gemeinde Trub) den erforderlichen Kurs «BLS-AED-SRC komplett» an. Dieser Kurs dauert 4 Stunden und wird in der Gemeinde Trub durchgeführt.

## **Was ist ein First Responder?**

Der englische Begriff First Responder (Erstantwortender) hat sich im deutschsprachigen Raum als Fachbegriff «Erstein-treffender» durchgesetzt. Die First Responder bieten ausserhalb des regulären Rettungsdienstes eine Form von koordinierter Ersthilfe an, welche das Zeitintervall bei medizinischen Notfallpatienten bis zum Eintreffen eines Rettungsmittels mit qualifizierten Massnahmen überbrücken. Die Begriffe «Ersthelfer» bzw. «Nothelfer» bezeichnen dazu jeden, der zufällig bei einem Unfall anwesend ist und Hilfe leistet.

## **Was macht ein First Responder?**

In der Schweiz erleiden jedes Jahr rund 8'000 Personen einen Herz-Kreislaufstillstand. Ein grosser Teil dieser Patienten haben in den ersten Minuten nach dem Ereignis ein Kammerflimmern, welches durch eine schnellstmögliche Defibrillation behandelt werden kann. Entscheidend für das Überleben sind die rasche Alarmierung der professionellen Rettungsdienste sowie unverzüglich zu ergreifende und ohne Unterbruch fortgeführte Wiederbelebungsmaßnahmen. Um möglichst früh mit der Reanimation zu beginnen, können zusätzlich zum Rettungsdienst Laienhelfer aufgebeten werden.

- Datum / Zeit:** Wird mit den Interessierten abgemacht, so dass möglichst alle teilnehmen können.
- Ort:** Trub, genauer Standort wird noch mitgeteilt
- Kosten:** Dieser Kurs wird für Einwohnende der Gemeinde Trub kostenlos angeboten. Die Kosten werden durch die Gemeinde übernommen. Auswärtige Interessierte dürfen sich ebenfalls gerne anmelden.
- Anmeldung:** Bis Freitag, 12. Juli 2024  
bei der Gemeindeverwaltung Trub,  
034 495 22 22
- Kursleitung:** Christa Baumgartner  
Hüttengrabenstrasse 3  
3557 Fankhaus  
077 427 19 42



Möchtest du Mitglied des Frauenvereins werden?  
Melde dich bei uns.

**Vorstand Frauenverein Trub**

079 685 34 83

[www.frauenverein-trub.jimdo.com](http://www.frauenverein-trub.jimdo.com)