



Herzlich willkommen

Es freut uns, Ihnen das **Kursprogramm 2023/2024** präsentieren zu können. Die Anlässe der Horwer Volkshochschule sind öffentlich und für jedermann zugänglich. Alle sind herzlich willkommen, sofern die Teilnehmendenzahl nicht überschritten wird. **Wir werden von der Gemeinde Horw unterstützt.**



Kursprogramm
2023/2024

www.horwer-volkshochschule.ch

1 Käsen auf der Fluonalp

Käseproduktion mit Führung durch die Alpkäserei und den Käsekeller

Leitung: Alpkäserei Fluonalp AG, Giswil

Möchten Sie erleben, wie man Alpkäse herstellt und allenfalls selber Hand anlegen? Die Gruppe produziert in einem bereit gestellten «Chäschessi» unter Anleitung des Alpsenns einen eigenen Alpkäse von ca. 12 kg. Zirka ein Jahr später ist der Käse gereift und es besteht die Möglichkeit, dass sich die Gruppe erneut zur «Chästeilet» auf der Fluonalp trifft.

SA | 30. September 2023

Treffpunkt: 13.00 Uhr

Bahnhof Horw, Kleinbus

Rückkehr: ca. 18.00 Uhr

Kosten: Mitglieder CHF 70.-

Nichtmitglieder CHF 85.-

Min. 10 / max. 15 Teilnehmende

Anmeldung bis 15.09.2023

2 Grossmutter's Hausapotheke

Herstellung und Anwendung alter Heilmittel

Leitung: Ursula Anderhalden, dipl. Phytotherapeutin, Flühli Ranft

Interessieren Sie pflanzliche Heilmittel? An diesen zwei Kursabenden wird Ihnen Wissen über verschiedene, alt bewährte Heilmethoden wie Heilsalben, Wickel, Teemischungen usw. aus Grossmutter's Zeiten vermittelt. Unter kundiger Führung stellen Sie Ihre eigene Salbe her. Am Schluss erhalten Sie ein kleines Script.
www.wohltuendekraeuter.ch

MI | 18./25. Oktober 2023

Ort: SPITEX Kreiseltreff, Horw

Allmendstrasse 8, Horw

Zeit: 18.30 bis 21.30 Uhr

Kosten: Mitglieder CHF 55.-

Nichtmitglieder CHF 70.-

Min. 15 / max. 20 Teilnehmende

Anmeldung bis 18.09.2023

3 Demenz und Alzheimer

Einfach vergessen oder ist es mehr?

Leitung: Ursula Weibel, ehem. Leiterin Tagesstätte Pilatusblick

Demenz und Alzheimer, wo ist da der Unterschied? Wir lernen Formen und Ursachen kennen. Welche Bedeutung hat «das Vergessen» für Betroffene, für Angehörige, das Umfeld oder die Gesellschaft? Wie soll ich mich verhalten und wo hole ich Informationen und Unterstützung? Ursula Weibel wird uns dieses Thema auf anschauliche Weise näher bringen und Ihre Fragen beantworten.

DO | 9./16. November 2023

Ort: SPITEX Kreiseltreff Horw

Allmendstrasse 8, Horw

Zeit: 18.30 bis 20.00 Uhr

Kosten: Mitglieder CHF 20.-

Nichtmitglieder CHF 30.-

Min. 10 / max. 30 Teilnehmende

Anmeldung bis 09.10.2023

4 Pilates und Beckenboden

Rückenschmerzen & schlaffe Bauchmuskeln. Wo ist da der Zusammenhang?

Leitung: Martina Ronzi, Pilates Expertin und -Trainerin

Seit 16 Jahren führt die erfahrene Pilates Trainerin Martina Ronzi ihr eigenes Studio in Horw. Sie wird uns die Zusammenhänge von Pilates und Beckenboden erklären. An vier Abenden lernen wir die Wichtigkeit von Bewegungen, Dehnen und Stärken der Muskulatur kennen. Täglich in Ihre Gesundheit investieren? Mit einfachen Übungen und wenig Zeitaufwand ist dies möglich. www.ronzi.ch

**DI 21./28. November /
5./12. Dezember 2023**

Ort: Brändistrasse 14, Horw

Zeit: 18.30 bis 19.30 Uhr

Kosten: Mitglieder CHF 50.-

Nichtmitglieder CHF 70.-

Min. 8 / max. 12 Teilnehmende

Anmeldung bis 21.10.2023

5 Ist für alle Fälle vorgesorgt?

Informationen zu Patientenverfügung – Vorsorgeauftrag – Testament

Leitung: Lic. iur. Claude Béboux, Rechtsanwalt

Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag, Testament: Diese Möglichkeiten bestehen, um selbstbestimmt Regelungen und Wünsche zu formulieren, solange dies möglich ist. Claude Béboux, Rechtsanwalt und ehemaliger Präsident der HVH, zeigt auf, welche Formvorschriften einzuhalten sind und welche Gestaltungsmöglichkeiten bestehen.

MO | 22. Januar 2024

Ort: SPITEX Kreiseltreff Horw

Allmendstrasse 8, Horw

Zeit: 19.00 bis 20.30 Uhr

Kosten: Mitglieder CHF 15.-

Nichtmitglieder CHF 25.-

Min. 10 / max. 30 Teilnehmende

Anmeldung bis 22.12.2023

Organisatorisches

- Anmeldung mit der beigefügten Anmeldekarte oder www.horwer-volkshochschule.ch oder E-Mail sekretariat@hvhs.ch.
- Bei mehrteiligen Veranstaltungen können Sie sich nur für den ganzen Kurs, nicht für einzelne Abende, anmelden.
- Nach Ablauf der Anmeldefrist erhalten Sie eine Anmeldebestätigung. Bezahlen Sie erst dann die Kursgebühr.
- Bezahlen Sie bitte Ihre Kursgebühr auf unser Konto bei der Raiffeisenbank Horw ein: IBAN CH16 8080 8002 1181 9502 4.
- Vermerken Sie bei Einzahlungen bitte die gewählten Kursnummern, respektive den Mitgliederbeitrag.

Anmeldekarte

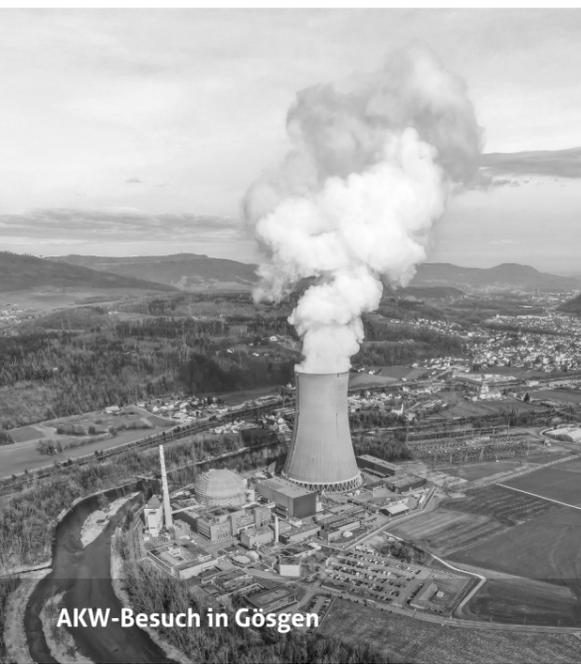
Bitte tragen Sie Ihre Adresse auf der Rückseite ein.

Nr. Kurs / Veranstaltung	Mitglied	Nicht-Mitglied	Anzahl Personen	Bemerkungen
1 Käsen auf der Fluonalp, Giswil > SA 30.9.2023 13.00 – ca.18.00 Uhr	70.–	85.–		inkl. Kleinbus
2 Grossmutter's Hausapotheke > MI 18./25.10.2023 18.30 – 21.30 Uhr	55.–	70.–		
3 Demenz und Alzheimer > DO 9./16.11.2023 18.30 – 20.00 Uhr	20.–	30.–		
4 Pilates und Beckenboden 18.30 – 19.30 Uhr > DI 21./28.11. und 5./12.12.2023	50.–	70.–		
5 Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag und Testament > MO 22.01.2024 19.00 – 20.30 Uhr	15.–	25.–		
6 Atmen Lebensenergie > DI 20.2.2024 18.30 – 20.00 Uhr	15.–	25.–		
7 AKW-Besuch in Gösgen > SA 9.3.2024 11.30 – ca. 17.30 Uhr	45.–	55.–		inkl. Car + Snack gültiger Ausweis ist zwingend
8 Dialektforschung > DI 16.4.2024 18.30 – 20.00 Uhr	15.–	25.–		
9 Waldameisen > SA 4.5.2024 9.00 – ca. 12.00 Uhr	30.–	45.–		inkl. Kaffee und Gipfeli
10 Pilze in der Natur > SA 1.6.2024 9.00 – ca. 12.00 Uhr	25.–	35.–		Ort wird noch bekannt gegeben

Ameisen



Foto: Aleksandrs Balodis



AKW-Besuch in Gösgen



Pilates und Beckenboden

6 Atmen Lebensenergie

Wie wird der Atem zu meiner Lebensenergie?

Leitung: Cornelia Lichtsteiner, Atemtherapeutin

Oft atmen wir ohne uns bewusst zu sein, welche einfache und jederzeit verfügbare Energiequelle wir in uns haben. Atmen ist mehr als nur ein physiologischer Vorgang. Jede Beeinträchtigung der Atmung hat auch Auswirkung auf unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Mit einfachen Übungen und Achtsamkeit können wir künftig energievoller unseren Alltag bewältigen.

7 AKW-Besuch in Gösgen

Wie werden 8 Milliarden Kilowattstunden pro Jahr produziert?

Leitung: Besucher-Zentrale AKW Gösgen

Kommen Sie mit auf eine spannend geführte Stromreise und deren Sicherheit. Wie funktioniert ein AKW und welche Sicherheitsmassnahmen müssen erfüllt werden? Die fachkundige Führung dauert von 13 – 16 Uhr. Die Anreise erfolgt mit dem Car inkl. Sandwich und Getränk. Das Mitführen eines gültigen Ausweises ist zwingend notwendig. Ohne dieses Dokument wird kein Eintritt gewährt.

8 Dialektforschung

Usetüüssele, z Chilt goo oder Chrüsimüsi. Was esch do gemeint?

Leitung: Dr. Gabriela Bart, Redaktorin am Schweizerischen Idiotikon

Bem Familietürgg beni ned schnäderfräässig gsi. Ha vel z vel Chrüsimüsi gässe! Verstehen Sie das? Und was bedeuten Grümpel, Gschmöis oder gänggele? Wo liegen Rusmu, Häübüu und Teret? Gabriela Bart erzählt uns Interessantes zur Luzerner Mundart und Namenlandschaft. Lassen Sie sich überraschen, wie rüdig vielfältig unsere Mundarten sind.

9 Waldameisen

Wie sie leben und arbeiten

Leitung: René Felder, Präsident Luzerner-Waldameisen-Schutz

Erfahren Sie bei dieser spannenden Exkursion mehr über das Leben der Waldameisen. Nach einer theoretischen Einführung mit Kaffee und Gipfeli starten wir mit einer kurzen Wanderung Richtung Cholhütte. René Felder erzählt, was ein Waldameisen-Wächter im Kanton Luzern für Aufgaben hat und wieso die kleinen Waldtiere so wichtig und schützenswert sind.

10 Pilze in der Natur

Gibt es im Sommer auch Pilze?

Leitung: Margrit Good, Pilzsachverständige

Gibt es Pilze nur im Herbst oder das ganze Jahr? Im Sommer 2024 lassen wir uns überraschen und suchen unter kundiger Führung von Margrit Good den Waldboden ab. Wir lernen die Wichtigkeit der Pilze und nachhaltiges Sammeln kennen. Wie ist das jetzt mit dem Myzel? Sie werden es erfahren. Sei es im Bireggwald, auf dem Sonnenberg oder der Krienseregg. Je nach Vorkommen.

Sie können sich anmelden mit der beigefügten Anmeldekarte, per E-Mail an sekretariat@hvhs.ch oder online über unsere Internetseite:

www.horwer-volkshochschule.ch

Vorstand

Marcel Britschgi, Präsident

marcel.britschgi@hvhs.ch

Ruth Amacher-Wolf

ruth.amacher@hvhs.ch

Flavia Breitenmoser

flavia.breitenmoser@hvhs.ch

Heidi Felder

heidi.felder@hvhs.ch

Thomas Tonndorf

thomas.tonndorf@hvhs.ch

Anschrift

Horwer Volkshochschule
6048 Horw

Info und Anmeldung

Thomas Tonndorf
sekretariat@hvhs.ch
www.horwer-volkshochschule.ch

Absender

Kursangaben bitte auf Vorderseite eintragen.

Name / Vorname
Adresse
PLZ / Ort
Telefon
E-Mail
Geburtsdatum

Ich möchte HVH Mitglied werden

Ich interessiere mich für die Arbeit im Vorstand.

Unterschrift

Bitte frankieren

Thomas Tonndorf
Horwer Volkshochschule Anmeldungen
Kastanienbaumstrasse 65
6048 Horw

DI | 20. Februar 2024

Ort: Saal Egli Horw
Gemeindehausplatz 26, Horw
Zeit: 18.30 bis 20.00 Uhr
Kosten: Mitglieder CHF 15.-
Nichtmitglieder CHF 25.-
Min. 10 / max. 30 Teilnehmende
Anmeldung bis 20.01.2024

SA | 9. März 2024

Treffpunkt: 11.30 Uhr
Gössli Carport, Horw
Rückkehr: ca. 17.30
Kosten: Mitglieder CHF 45.-
Nichtmitglieder CHF 55.-
Min. 30 / max. 50 Teilnehmende
Anmeldung bis 09.02.2024

DI | 16. April 2024

Ort: Saal Egli Horw
Gemeindehausplatz 26, Horw
Zeit: 18.30 bis 20.00 Uhr
Kosten: Mitglieder CHF 15.-
Nichtmitglieder CHF 25.-
Min. 10 / max. 30 Teilnehmende
Anmeldung bis 16.03.2024

SA | 4. Mai 2024

Ort: Gasthaus Schwendelberg, Horw
(auch bei geschlossenem Restaurant)
Zeit: 09.00 Uhr bis ca. 12.00 Uhr
Kosten: Mitglieder CHF 30.-
Nichtmitglieder CHF 45.-
(inkl. Kaffee und Gipfeli)
Min. 15 / max. 40 Teilnehmende
Anmeldung bis 04.04.2024

SA | 1. Juni 2024

Ort: Bekanntgabe mit Kursbestätigung
Zeit: 09.00 bis ca. 12.00 Uhr
Kosten: Mitglieder CHF 25.-
Nichtmitglieder CHF 35.-
Min. 8 / max. 12 Teilnehmende
Anmeldung bis 01.05.2024