



1/2023 - 42. Jahrgang
Jan. 2023 bis Aug. 2023,

Mitteilungs-Broschüre

VFL - Verein „Familieninitiative Lana“ - EO
Franz Höflerstr. 1 (Mittelschule Lana) - 39011 Lana
Tel. 0473 605649 Telefondienst am Mi. von 9-11 Uhr
www.familieninitiative-lana.org - fam.mahlknecht@gmx.net



Inhaltsverzeichnis

Weihnachtswünsche
Einladung Jahresvollversammlung
Vordruck Vollmachten

INFORMATIONEN ZUM VEREIN

Seite 7

An- und Abmeldung bei Kursen
Mitgliedschaft
Einzahlung Mitgliedsbeitrag

GESELLIGES - FEIERN

Seite 8

Preiswatten
Vormittagsrunde und Kindertreff

ALLES BEWEGUNG

Seite 9

Beweglich werden, sein und bleiben
Fit und aktiv in den Frühling
Line dance für Anfänger
Pilates 1
Pilates 2
Pilates am Vormittag
Pilates für Anfänger
Pilates
Qi Gong
Tango Argentino
Tanzen bei volkstümlicher Musik
Treffpunkt Tanz – Tanzen ab der Lebensmitte
Wirbelsäulengymnastik

BEI UNS IN DER KÜCHE

Seite 15

Kochen mit Männern
Kochen und backen mit natürlichem Zucker
Shushi selbstgemacht
Fitkitchen
Brot, Brot, Brot

KREATIVES

Seite 16

Kreativgruppe – Lernwerkstatt (monatliches Treffen)
Monatliches Treffen der Patchworkgruppe Flic-Flac

VORTRAG

Seite 16

Natürlich gesund und schön durch Basenfasten

SOMMERPROGRAMM

Seite 17

Kochen mit Kids
Sommerprogramm mit dem VKE
Kinder- und Jugendzirkus

Der VFL sucht interessierte MitarbeiterInnen

Sie finden uns auch auf Facebook



Liebes Mitglied!

Das VFL-Team bedankt sich bei Ihnen, dass Sie mit Ihrem Beitrag die vielfältige Tätigkeit des Vereins unterstützen und wir hoffen, dass Sie auch im kommenden Jahr wieder dabei sind.

Besonders bedanken wir uns bei

- den GebietsvertreterInnen für ihren Einsatz
 - der Marktgemeinde Lana und
 - dem Bildungsausschuss Lana
- für ihre Unterstützung

Wir wünschen Ihnen Frohe Weihnachten und ein erfolgreiches 2023.



Wenn Sie möchten, können Sie die Broschüre über e-Mail zugeschickt bekommen.

Dazu benötigen wir folgende Angaben:

Vor- und Zuname (bei Frauen ledigen + verheirateten Namen)

E-Mail-Adresse

Dazu angeben: „für den Erhalt der Broschüre“

Zu senden an: ivananiederkoflerova@gmail.com

Sie finden uns auch auf Facebook.

das VFL-Team

Christine Mahlknecht, Helga Kinigadner, Gerda Nicolussi, Ivana Niederkofler, Erna Rungger

Einladung zur Jahresvollversammlung

Samstag, 04.03.2023

im Vereinsraum des VFL – F. Höflerstraße 1 in Lana

1. Einberufung um 15.00 Uhr

2. Einberufung um 15.15 Uhr

Liebes Mitglied!

Wir laden Sie zu unserer Jahresvollversammlung ein und hoffen, dass Sie dafür Zeit haben.

In der Broschüre finden sie 3 Vordrucke für ebenso viele Vollmachten, die Sie zu Beginn der Versammlung der Vorsitzenden übergeben können. Der/die Bevollmächtigte muss bei der Sitzung anwesend sein.

Tagesordnung:

TOP 1: Begrüßung durch die Vorsitzende

TOP 2: Genehmigung der Tagesordnung

TOP 3: Verlesung und Genehmigung des Protokolls der Jahresvollversammlung 2022

TOP 4: Genehmigung des Mitgliedsbeitrages 2023

TOP 4: Bericht der Kassiererin

TOP 5: Bericht der Rechnungsprüferinnen und Entlastung der Kassiererin

TOP 6: Bericht der Vorsitzenden: Rückblick auf das vergangene Jahr und Vorschau auf das Jahr 2023

TOP 7: Entlastung des Vorstandes

TOP 8: Anliegen und Vorschläge der Mitglieder

TOP 9: Allfälliges

Die Vorsitzende
Christine Mahlknecht





VFL – „Verein Familieninitiative“ Lana -EO

Vollmacht

Die/der unterfertigte geb. am
wohnhaft in:Straße:.....
erteilt Frau/Herrn.....die Vollmacht sie bei der
Jahresvollversammlung des VFL am 04.03.2023 zu vertreten.

Datum.....

Unterschrift.....



VFL – „Verein Familieninitiative“ Lana -EO

Vollmacht

Die/der unterfertigte geb. am
wohnhaft in:Straße:.....
erteilt Frau/Herrn.....die Vollmacht sie bei der
Jahresvollversammlung des VFL am 04.03.2023 zu vertreten.

Datum.....

Unterschrift.....



VFL – „Verein Familieninitiative“ Lana -EO

Vollmacht

Die/der unterfertigte geb. am
wohnhaft in:Straße:.....
erteilt Frau/Herrn.....die Vollmacht sie bei der
Jahresvollversammlung des VFL am 04.03.2023 zu vertreten.

Datum.....

Unterschrift.....



INFORMATIONEN ZUM VEREIN

An- und Abmeldung bei Kursen

Anmeldung: Sie können sich zu den angebotenen Kursen telefonisch oder persönlich anmelden. Ihre **Anmeldung** ist in jedem Fall unmittelbar verbindlich und **verpflichtet zur Bezahlung** der Kursgebühr.

Die Anmeldung ist für den Verein erst nach Einzahlung der Gebühren verpflichtend.

Anmeldeschluss ist spätestens **1 Woche vor Kursbeginn**. Eine frühzeitige Anmeldung wird eindringlich empfohlen, damit Kurse nicht wegen zu geringer Teilnehmerzahl abgesagt werden müssen.

Abmeldung: Diese muss spätestens **4 Tage vor Kursbeginn** erfolgen. In diesem Fall und bei Kursausfällen wird der gezahlte Beitrag zurück erstattet.

Bearbeitungsgebühren von Euro 10,00 werden zurückbehalten bzw. eingefordert, sofern angemeldete TeilnehmerInnen nicht beim Kurs erscheinen.

Zahlungsform

Für länger dauernde Kurse wie Wassergymnastik, Bodytone, Pilates, Wirbelsäulengymnastik usw., werden die TeilnehmerInnen gebeten den Kursbeitrag bei der Raika Lana auf das Konto des VFL:

IBAN: IT 75G 08115 58490 000301036530 einzuzahlen.

Der Einzahlungsbeleg muss der Leiterin bei der ersten Einheit vorgezeigt werden.

Bei ein- oder mehrtägigen Kursen kann der Beitrag unmittelbar vor Kursbeginn entrichtet werden.

Es wird darauf hingewiesen, dass der **VFL – Verein „Familieninitiative Lana - EO“ keine Haftung** für Diebstähle, Verluste und/oder Schäden übernimmt, welche beim Besuch eines Kurses entstehen können. Die Teilnahme an Fahrten, Ausflügen, Veranstaltungen usw. erfolgt auf eigene Gefahr.

Mitgliedschaft

Um Aufnahme in den Verein, muss ein schriftliches Ansuchen an den Ausschuss gerichtet werden.

Der Beitrag pro Familie und Kalenderjahr beträgt Euro 15,00. Aus versicherungstechnischen Gründen ist die Mitgliedschaft beim VFL Voraussetzung für die Teilnahme an länger dauernden Kursen.

Zusätzlich zum Kursbeitrag muss deshalb ein Mitgliedsbeitrag von Euro 15,00 eingezahlt werden.

Wer erst im Herbst einen Kurs besucht (neue Mitglieder) bezahlt Euro 7,00.

Einzahlung Mitgliedsbeitrag

Du kannst den Mitgliedsbeitrag folgendermaßen einzahlen:

Durch **Banküberweisung:** Mit dem Januarheft erhältst du eine Zahlungsaufforderung. Diese enthält alle notwendigen Informationen. Du kannst den Beitrag aber auch zu den Bürozeiten (Mittwoch von 9–11 Uhr) im VFL-Raum einzahlen. Eine persönliche Betreuung durch die Gebietsvertreter soll in Ausnahmefällen weiterhin möglich sein. Der Mitgliedsbeitrag sollte bis Ende März entrichtet werden.

Einzahlung Kurse

Bei der Einzahlung für einen Kurs ist es wichtig, dass der Einzahlungsbeleg der Bank folgende

Angaben enthält: Name des Kursteilnehmers/ der Kursteilnehmerin

(vor allem, wenn jemand anderes als der/die TeilnehmerIn einzahlt)

Titel des Kurses

Begünstigter



GESELLIGES - FEIERN

Preiswatten für Mitglieder und Freunde

Termin: Samstag, 14.01.2023 um 14 Uhr
Ort: Vereinsraum VFL, F. Höflerstr. 1, Lana
(Mittelschule Lana)
Info & Anmeldung: Christine Mahlknecht, Tel. 0473 563754
Anmeldung innerhalb Dienstag 09.01.2023

Später eintreffende Anmeldungen können nur mit Vorbehalt angenommen werden.

Beitrag: 20,00 Euro

Es sind schöne Sachpreise zu gewinnen!!



Kindertreff bei der Vormittagsrunde

Jeden Mittwoch kannst du dich im VFL- Raum mit Anderen zu einem Frühstück bei Kuchen und Kaffee zusammensetzen und ein wenig plaudern und mit Müttern und Großmüttern Erfahrungen austauschen. Kleine Kinder können sich mittlerweile im Spielraum beschäftigen oder im VFL-Raum herumtoben.

Termin: Mittwoch ab 11.01.2023 von 9–11 Uhr
von Jänner bis Juni (Schulende)
Ort: VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1
Info: Maria Sagmeister, Tel. 348 2715534



Lananer Radfasching!

Termin: Sonntag, 19.02. 2023 um 14 Uhr
Start Sport platz Lana



ALLES BEWEGUNG

Aus versicherungstechnischen Gründen ist die Mitgliedschaft beim VFL Voraussetzung für die Teilnahme an sportlichen Kursen. Zusätzlich zum Kursbeitrag muss deshalb ein Mitgliedsbeitrag von Euro 15,00 eingezahlt werden. Wer erst im Herbst einen Kurs besucht (neue Mitglieder) bezahlt Euro 7,00.

Für die Teilnahme an sämtlichen Veranstaltungen gelten die aktuellen Covid-Sicherheitsmaßnahmen

Beweglich werden, sein und bleiben (5x2 Stunden) mit der Feldenkrais-Methode

Frei von Schmerzen und Einschränkungen zu sein beweglich und dynamisch Alltag und Freizeit genießen zu können, erreichen wir mit einfachen und gezielten Bewegungsabläufen. Wir lenken unsere Aufmerksamkeit auf unseren Körper und lernen dabei achtsam und bewusst mit uns umzugehen.

Die Feldenkrais - Methode ist wirksam bei: Rückenproblemen, Bewegungseinschränkungen, Schmerzen in Muskeln oder Gelenken, Erschöpfung, Unruhe, Anspannung. Gegen eine freiwillige Spende kann jederzeit an einer Schnupperstunde teilgenommen werden.

Termin:	Freitags von 16–18 Uhr Das Datum wird noch bekannt gegeben
Ort:	VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1
Leitung:	Brigitte Vorhauser
Info & Anmeldung:	Helga Kinigadner, Tel. 0473 562307 E-Mail: helkinig@gmail.com
Beitrag:	ca. 100,00 Euro

Fit und aktiv in den Frühling Bodytone (Bauch, Bein, Po) (12er Block)

Ziel des Kurse ist es, durch Stärkung der Beckenboden-, Rücken- und Bauchmuskulatur die eigene Körperhaltung zu verbessern. Als Hilfsmittel werden Theraband, Pilatesring und -rolle eingesetzt. Begleitet werden die Übungen mit Musik.

Termin:	Montag vom 16.01.2023 bis 17.04.2023 (fällt aus am 20.02.2023 + 10.04.2023) von 18.45–19.45 Uhr
Ort:	VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1
Leitung:	Petra Gruber Ploner
Info & Anmeldung:	Petra Gruber Ploner, Tel. 333 4840733
Beitrag:	100,00 Euro



Der Einzahlungsbeleg muss bei der ersten Stunde der Leiterin gezeigt werden.



Line dance für Anfänger (12er Block)

Was ist eigentlich Line dance?

Wie schon der Name sagt, wird in Linien neben- und hintereinander getanzt.

Das Schöne an dieser Tanzform ist, dass man keinen Tanzpartner braucht und das Alter keine Rolle spielt. Ideal also für all diejenigen, die auf einen tanzfreudigen Partner verzichten müssen. Es werden immer festgelegte und sich wiederholende Schrittfolgen getanzt. Laut amerikanischer Studie soll es sogar vorbeugend für Demenz-Erkrankungen sein, denn das Einlernen der einzelnen Schrittfolgen ist pures Gehirn-Jogging. Wir tanzen zu moderner Musik, Volksmusik, Oldies und Evergreens, Rock und Pop, Country und Latin. Wer sich genauer über Line dance informieren und diese Tanzvariante einmal ausprobieren möchte, ist herzlich willkommen.

Termin: Mittwoch vom 11.01.2023 bis 17.04.2023 (fällt aus am 22.02.23)
von 19.30–20.30 Uhr
Ort: VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1
Leitung: Öttl Larcher Maria, erahrene, geprüfte Tanzleiterin und
Tanz- und Ausdruckstherapeutin
Info & Anmeldung: Maria Öttl Larcher, Tel. 335 7447845
Beitrag: 90,00 Euro



Pilates 1 (12er Block)

Termin: Dienstag vom 10.01.2023 bis 04.04.2023
(fällt aus am 21.02.2023) von 18.30–19.30 Uhr
Ort: VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1
Leitung: Priska Lunger
Info & Anmeldung: Priska Lunger, Tel. 339 3851616
Beitrag: 105,00 Euro



Der Einzahlungsbeleg muss bei der ersten Stunde der Leiterin gezeigt werden.

Pilates 2 (11er Block)

Termin: Dienstag vom 24.01.2023 bis 02.05.2023 (fällt aus am 21.02.2023
+ 11.04.2023 + 25.04.2023) von 20–21 Uhr
Ort: VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1
Leitung: Verena Laimgruber
Info & Anmeldung: Verena Laimgruber. Tel. 335 5733612
Beitrag: 105,00 Euro

Der Einzahlungsbeleg muss bei der ersten Stunde der Leiterin gezeigt werden.



Pilates am Vormittag (12er Block)

In Zusammenarbeit mit URANIA-Lana



Termin: Donnerstag vom 19.01.2023 bis 27.04.2023 (fällt aus am 16.02.2023 + 23.02.2023 + 06.04.2023) von 8.30–9.30 Uhr
Ort: VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1
Leitung: Priska Lunger, Pilatetrainerin
Info & Anmeldung: URANIA, Tel. 0471 061445
Beitrag: ??? Euro
Mitzubringen: Trainingsanzug, Matte und Socken
Teilnahme auf eigene Gefahr und Verantwortung



Pilates für Anfänger (12er Block)

In Zusammenarbeit mit URANIA-Lana



Termin: Donnerstag vom 19.01.2023 bis 27.04.2023 (fällt aus am 16.02.2023 + 23.02.2023 + 06.04.2023) von 10–11 Uhr
Ort: VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1
Leitung: Priska Lunger, Pilatetrainerin
Info & Anmeldung: URANIA, Tel. 0471 061445
Beitrag: ???
Mitzubringen: Trainingsanzug, Matte und Socken
Teilnahme auf eigene Gefahr und Verantwortung

Pilates (12er Block)

In Zusammenarbeit mit URANIA-Lana



Termin: Donnerstag vom 19.01.2023 bis 27.04.2023 (fällt aus am 16.02.2023 + 23.02.2023 + 06.04.2023) von 18–19 Uhr
Ort: VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1
Leitung: Priska Lunger, Pilatetrainerin
Info & Anmeldung: URANIA, Tel. 0471 061445
Beitrag: ???
Mitzubringen: Trainingsanzug, Matte und Socken
Teilnahme auf eigene Gefahr und Verantwortung



Qi Gong (10er Block)

Qi Gong besteht aus einfachen Bewegungen kombiniert mit Atmung und hat eine heilende Funktion, dient hauptsächlich der gesund Erhaltung des Kör pers. Es ist für alle Altersstufen geeignet. Qi Gong **erhöht die Vitalität, die Konzentration, Lebenskraft und innere Ruhe.** Wirkt Problemen, wie Schlafstörungen Verdauungsstörungen, Bluthochdruck, Rücken- und Gelenksbeschwerden entgegen.

Termin: Montag vom 23.01.2023 (fällt aus am 20.02.2023)
von 20.10–21.10 Uhr
Ort: VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1
Leitung: Silvia Prader, ausgebildete Qi Gong-Lehrerin
Info & Anmeldung: Silvia Prader, E-Mail: pradersilvia3@gmail.com
Tel. 339 8129667
Beitrag: 100,00 Euro
Mit zu nehmen: Bequeme Kleidung, Matte oder Decke
Bei Bedarf werden die Übungen auch in italienischer Sprache erklärt.
Se necessario gli esercizi vengono spiegati in lingua italiana.

Der Einzahlungsbeleg muss bei der ersten Stunde der Leiterin gezeigt werden.



Tango Argentino mit Franz und Tullia

Jeden Freitag ein einzigartiges Erlebnis – Tango Argentino erlernen und tanzen.
Unsere Unterrichtsmethode haben wir in 12 Jahren gemeinsamer Arbeit entwickelt.

Termin: Ab Freitag 12.01.2023 von 19.15–20.345 Uhr
Ort: VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1
Leitung: Franz Weger & Tullia Pedrotti
Info & Anmeldung: Tel. 347 7809349
Beitrag: in Absprache mit den Referenten



Tanzen bei volkstümlicher Musik – für Junggebliebene

Unterhaltsame Nachmittage für tanzfreudige Frauen und Männer aus Lana und Umgebung.
Live-Musik mit Ziehharmonika und Gitarre.

Termin: Dienstag ab 03.01.2023, Jänner bis Juni von 14.30–17 Uhr
Ort: VFL-Raum (Mittelschule Lana),
Franz-Höflerstr. 1
Info & Anmeldung: Rosl Moser, Tel. 347 4123260



Herzlich Willkommen beim „Treffpunkt Tanz“ (12er Block) „Tanzen ab der Lebensmitte“ - - Für ein positives Lebensgefühl

.....ist die etwas andere Art zu tanzen. Sie bietet am Tanz interessierten Menschen die optimale Möglichkeit mit oder auch ohne Partner zu tanzen. Jede/r kann sofort mittanzen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das gemeinsame Tanzen fördert soziale Kontakte , hält geistig und körperlich beweglich. Unbemerkt werden Gedächtnis, Konzentration, Orientierung und Koordination trainiert. Erleben Sie wie Tanzen begeistern kann – in jedem Alter. Erleben Sie die anregende Wirkung der Musik und die Vielfalt der Tänze. Getanzt werden Tänze aus aller Welt, verschiedenen Epochen und Kulturen, sowie Gesellschaftstänze. Dazu gehören: Kreis-, Paar-, Mehrpaar- und Kontratänze, Line dances, Squaredances und Vieles mehr.

„TANZEN ERFRISCHT DIE SEELE UND MACHT SPAR“

Termin: Montag ab 09.01.2023 (fällt aus am 20.02.2023) von 9–10.30 Uhr
Leitung: Maria Öttl Larcher
VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1
Info & Anmeldung: Maria Öttl Larcher, Tel. 335 7447845
Beitrag: 60 Euro



Wirbelsäulengymnastik für Männer + Frauen (12er Block)

„Man ist so alt, wie die Wirbelsäule beweglich ist.“ (Joseph Pilates).

Um Rückenproblemen vorzubeugen hilft nur eins, **Bewegung**. Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen bringen das Rückgrat ins Lot, bauen Verspannungen ab und beugen ernsthaften Problemen vor.

Termin A: Montag ab 09.01.2023 (fällt aus am 20.02.2023)
von 15–16 Uhr
Leitung: Christian Zöschg, geprüfter Trainer
VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1
Info & Anmeldung: Elfi Zuegg, Tel.0473 561798
Beitrag: 90 Euro

Termin B: Montag ab 09.01.2023 (fällt aus am 20.02.2023)
von 17–18 Uhr
Ort: VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1
Leitung: Maria Egger, geprüfte Trainerin
Info & Anmeldung: Elfi Zuegg, Tel.0473 561798
Beitrag: 90 Euro



Der Einzahlungsbeleg muss bei der ersten Stunde der Leiterin gezeigt werden.



BEI UNS IN DER KÜCHE

Kochen für Männer

Termin: Donnerstag 09.03.2023 + 16.03.2023 + 23.03.2023
von 19.30 –ca. 22.30 Uhr
Ort: VFL-Raum – Küche (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1
Leitung: Christin Pixner, dipl. Koch
Info & Anmeldung: Helga Kinigadner, Tel. 0473 562307
E-Mail: helkinig@gmail.com
Beitrag: 60 Euro + Materialspesen



Kochen und backen mit natürlichem Zucker

In Zusammenarbeit mit URANIA Lana



Dass Zucker nicht gesund ist, ist uns allen klar. Doch süße Speisen schmecken einfach gut. Sie erfahren wie Sie Porridge, Kuchen und Kekse mit gesunden Alternativen zubereiten können. Zudem bekommen Sie einen Einblick in die Welt des Zuckers und seiner Erststoffe.

Termin: Mittwoch 15.03.2023 von 18–ca. 21 Uhr
Ort: VFL-Raum – Küche (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1
Leitung: Dipl. Ing. Sissy Pfeifer, Lebensmitteltechnologin
Info & Anmeldung: URANIA Bozen, Tel. 0471 061445
Beitrag: 45 Euro + ca. 10–12 Euro Materialspesen

Shushi selbst gemacht

In Zusammenarbeit mit URANIA Lana



Shushi selber zubereiten ist einfacher als gedacht. Sie erlernen die besondere Art, Fisch und Gemüse zu schneiden und die leckeren Nigiri, Maki & Co selber zu rollen, zu formen und zu pressen.

Termin: Donnerstag 30.03.2023 von 18–ca. 22 Uhr
Ort: VFL-Raum – Küche (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1
Leitung: Andreas Sölva, dipl. Koch
Info & Anmeldung: URANIA Bozen, Tel. 0471 061445
Beitrag: 45 Euro + ca. 15 Euro Materialspesen, inkl. Rezeptmappe



Fitkitchen – ein genialer Mix aus Fitness und Kochseminar



In Zusammenarbeit mit URANIA Lana

Fitness und Kochen – wir machen beides. Fitkitchen ist ein erfrischender Cocktail aus den besten Zutaten für spritziges Körpertraining und kreatives, gesundes Kochen – für mehr Glück, mehr Selbstzufriedenheit, mehr Power.

Termin: Donnerstag 13.04.2023 von 18.30–ca. 21 Uhr
Ort: VFL-Raum – Küche (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1
Leitung: Lisa Pichler, Fitnesstrainerin + Elisabeth Knoll Ainhauser, Hobbyköchin, Marketing & Kommunikation
Info & Anmeldung: URANIA Bozen, Tel. 0471 061445
Beitrag: 42 Euro + ca. 15 Euro Materialspesen, inkl. Rezeptmappe

Brot, Brot, Brot



In Zusammenarbeit mit URANIA Lana

Der Duft von selbstgebackenem Brot ist etwas Wunderbares. Die Bloggerin Annalena bäckt für ihr Leben gern Brot. Ihr erlernt, wie schnell und einfach Brot zubereitet werden kann: Wurzelbrot, Mehrkornbrötchen, schnelle Paarlen, Käckebrot stehen auf dem Programm. Voraussetzungen: Stabile Internetverbindung, PC/Laptop oder Tablet und Headset bzw. Lautsprecher und Mikrofon. Eine Webcam/Laptop-Kamera fördert den Austausch in der Gruppe, ist aber nicht zwingend erforderlich.

Termin: Samstag ab 22.04.2023 von 19.30–ca. 22 Uhr
Ort: VFL-Raum – Küche (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1
Leitung: Annalena Ganner, Bloggerin und „Food Editor“ OH MY ITAL bei FOODBOOM in Hamburg
Info & Anmeldung: URANIA Bozen, Tel. 0471 061445
Beitrag: 45 Euro + ca. 10–12 Euro Materialspesen



KREATIVES

Kreativ - Lernwerkstätte (monatl. Treffen)

Jeden ersten Mittwoch im Monat treffen wir uns, um gemeinsam unsere Kreativität in verschiedenen Bereichen zu entfalten. Du kannst verschiedene Handarbeitstechniken, wie Häkeln, tunesisch Häkeln, Stricken, Nähen, Sticken erlernen oder verbessern. Du kannst dir aber auch neue Anregungen oder Hilfe holen. Außerdem können wir je nach Jahreszeit Verschiedenes basteln, wie z.B. für Weihnachten, Ostern, usw. Fällt der 1. Mittwoch im Monat auf einen schulfreien Tag, findet das Treffen am 2. Mittwoch statt.

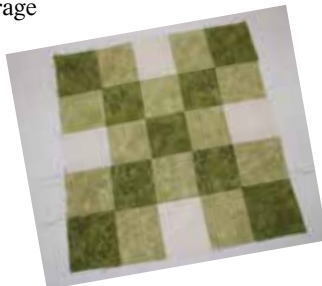
Termin: Mittwoch ab 11.01.2023 von 19.30–ca. 22 Uhr
Ort: VFL-Raum – Küche (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1
Leitung: Gerda Nicolussi
Info & Anmeldung: 1 Woche vorher bei Gerda Nicolussi,
Tel. 0473 563786 (Anrufbeantworter)
Beitrag: 5 Euro



Monatliches Treffen der Patchworkgruppe Flic-Flac

Für alle Interessierten dieses kreativen Nähens organisieren wir einmal monatlich (jeden 2. Freitag im Monat) ein gemeinsames Treffen. Mitzubringen sind die Nähmaschine, Stoffe und Nähutensilien.

Termin: Freitag vom 13.01.2023 bis 09.06.2023 von 15–19 Uhr
Ort: VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1
Leitung: Christine Mahlknecht
Info & Anmeldung: Christine Mahlknecht, Tel. 0473 563754
Beitrag: auf Anfrage



VORTRAG

Natürlich gesund und schön durch Basenfasten

mit **Frau Dr. Marialuise Mair, Apothekerin in Algund**

Basenfasten: Frühjahrsputz für den Körper. Und noch Vieles mehr. Werden Sie zur Expertin und erfahren Sie, wie Sie ihr Basenfasten gestalten können und warum ein ausgeglichener Säure- Basenhaushalt wichtig ist für Wohlbefinden, starkes Immunsystem, gegen rheumatische Schmerzen, depressive Verstimmungen, Akne, Cellulite, Kopfschmerzen und Vieles mehr.

Termin: Mittwoch 01.02.2023 um 20 Uhr
Ort: Roter Saal - Raiffeisenhaus LANA, Andreas Hoferstr. 9
Referentin: Frau Dr. Marialuise Mair, Apothekerin in Algund

SOMMERPROGRAMM

Kochen mit Kids (von 10–14 Jahren)

Ihr möchtet selbst kochen lernen und eure Eltern mit einem von euch zubereiteten Essen überraschen? Zwei Tage lang lernen wir gemeinsam köstliche Kleinigkeiten vorzubereiten, die wir zum Abschluss den Eltern präsentieren.

Mitzubringen: 1 Schürze, Kreativität und Freude am Kochen
Termin: Mittwoch 16.08.2023 + Donnerstag 17.08.2023 von 15–18 Uhr
Abschluss mit Eltern am Freitag, 18.08.2022 um 18 Uhr
Ort: VFL-Raum (Mittelschule Lana),
Franz-Höflerstr. 1
Leitung: Luise Schöpf, dipl. Köchin
Info & Anmeldung: E-Mail: helkinig@gmail.com
Beitrag: 50 Euro + Materialspesen



VKE-Kinderferien 20232 in Lana, Völlan und am Vigiljoch

Liebe Eltern,
heuer werden wiederum die VKE-Kinderferien von drei lokalen Vereinen organisiert: für Kindergartenkinder vom Eltern-Kind-Zentrum Lana (Elki), für die Grundschüler vom VFL - „Verein Familieninitiative Lana“ und für Mittelschüler vom „Jugendzentrum Jux Lana“. Weitere Infos werden im Gemeindeblatt Lana rechtzeitig veröffentlicht.



Kinder- und Jugendzirkus Lanabilis (2 Wochen)

Wollt ihr eure Geschicklichkeit verbessern, euer Gleichgewicht trainieren oder Kunststücke in der Luft erlernen? Das alles ist im Zirkus möglich! Wir üben mit euch das Jonglieren mit Tüchern, Bällen, Ringen, Keulen und Diabolo, zeigen euch das Einradfahren, klettern am Trapez und Vertikaltuch. Dabei bleibt noch genügend Zeit zum Spielen und Lachen. Wenn ihr Lust habt zeigen wir das Erlernte in einer tollen Zirkusshow.

- Termin 1:** Kinder von 5–7 Jahren
Montag, 24.07.2023 bis Freitag, 28.07.2023
- Termin 2:** Kinder ab 8 Jahren
Montag, 31.07.2023 bis Freitag, 04.08.2023
jeden Tag von 9–12 Uhr
- Ort:** Turnhalle – Knabenschule Lana
- Leitung:** Katharina Vögele – Zirkuspädagogin
- Info & Anmeldung:** Christine Mahlknecht, Tel. 0473 563754
- Beitrag:** 70 Euro



Der VFL ist auch in die Organisation der Kinderbetreuung in den Semesterferien eingebunden.

Der VFL Beteiligt sich an der **Organisation des „RADLFASCHINGS“**.

Für die Bewertung der Familien sind unsere Mitarbeiterinnen zuständig.





VORSTAND

Vorsitzende:	Christine Mahlknecht	Tel. 0473 563754
Vize:	Helga Kinigadner	Tel. 335 7270326
Schriftführerin:	Gerda Nicolussi	Tel. 0473 563786
Kassiererin:	Ivana Niederkofler	Tel. 392 4407504
Beirätin:	Erna Rungger	Tel. 349 5683612

*VFL – Verein „Familieninitiative Lana“ - EO
Franz Höflerstr. 1 (Mittelschule Lana) 39011 LANA
Tel. 0473 605649 Telefondienst am Mittwoch von 9–11 Uhr
www.familieninitiative-lana.org
E-mail: fam.mahlknecht@gmx.net*

