**Jahresbericht «Ressort Freizeit» 2023**

Im Ressort Freizeit konnten wir viele unterschiedliche und spannende Vorträge und Kurse anbieten. Hier eine kleine Zusammenfassung vom 2023:

**Schnitt-/ und Gartenpflegekurs mit Grafgrün**

Dieser Kurs konnte am 01. März 2023 wegen zu wenigen Anmeldungen leider nicht durchgeführt werden. Wir hoffen, dass wir in zwei/drei Jahren wieder einen ähnlichen Kurs anbieten können.

**Frühlingskomposition**

In zwei Kursen Ende März haben 11 Teilnehmerinnen unter der Anleitung von Edith Dähler wunderschöne und einzigartige Frühlingkompositionen hergestellt. Das schön ausdekorierte Nest wurde am Schluss auf einem Gerüst aus Naturmaterialien fixiert. Die Teilnehmerinnen sind alle mit einem glücklichen Gesicht heimgekehrt und können sich noch heute an ihrer Komposition vor der Haustür oder der Veranda erfreuen.

**YinYoga-Kurs**

Mit Christine Schulz konnten wir eine «Einheimische» gewinnen, um einen Yin Yoga Kurs durchzuführen. Beim Yin Yoga liegt der Fokus auf den tieferen Körperschichten wie Gelenken, Bändern, Sehnen und vor allem Faszien. In einem Morgen- und Abendkurs versuchten die Frauen ihre Faszien geschmeidiger zu machen und ihre Beweglichkeit zu verbessern. Das Yin Yoga fand bei vielen Frauen einen sehr guten Anklang, so dass einige von ihnen einen weiterführenden Kurs von Christine weiter besucht haben. Der Abendkurs war mit 12 Teilnehmerinnen gut besetzt.

**Baum- und Kräuterspaziergang**

Am 23. Mai 2023 konnten 7 Teilnehmer unter der fachkundigen Führung von Michelle Krügel (Üsi Drogerie Münsingen) einen erlebnisreichen und interessanten Spaziergang von der Jüntenegg in Richtung Aeschlenalp geniessen. Wir haben viel Interessantes und Wissenswertes über unsere umliegende Natur erfahren.

**Frauenkleidertausch**

Der zweite Kleidertausch in Oberdiessbach konnten wir im September durchführen. Dieses Jahr kamen zusätzlich auch noch einige Kinderkleider dazu. Die Auswahl gelieferten Kleider und Accessoires war gross. Freitagabend und Samstag über den Tag fanden viele schöne Kleider und Accessoires ein neues Zuhause. Ein herzliches Dankeschön an alle, die uns bei diesem Anlass unterstützt haben.

**Elterntoolbox für einen entspannten Alltag**

Im Herbst durften wir erneut einen Kurs mit einem Mitglied vom Frauenverein durchführen.

Fränzi Joost, ausgebildete Lehrerin, Ad(H)S Coach und Achtsamkeitstrainerin, stellte an ihrem Eltern-Toolbox Abend ihre Tipps und Tricks für einen entspannenden Alltag mit Kindern vor. Mit Hilfe einer Toolbox und darin enthaltenen Karteikarten konnten sich die Eltern viele hilfreiche Unterstützungs-hilfen notieren und bei Bedarf gleich Fragen stellen. So entstand ein guter Austausch zwischen den Müttern und Fränzi Joost. Der Kurs stiess auf ein grosses Echo mit 23 Besucherinnen an diesem Abend.

**Vortrag «Natur mit Latour»**

Am 22. November 2023 durften wir den charismatischen Hanspeter Latour bei uns in Oberdiessbach begrüssen. Knapp 80 Personen aus unserem Dorf und Umgebung kamen vorbei, um den Vortrag von Herr Latour zu hören. Ganz viele interessante Infos aus der Natur und im speziellen der Biodiversität haben wir erfahren und auch die Lachmuskeln wurden trainiert. Der sehr gelungene Abend wurde mit einem feinen Apero abgerundet.

**Weihnachtsschale**

Aus Schwemmholz haben im November an zwei Kursen 10 Teilnehmerinnen schöne Schalen für die Adventszeit kreiert. Jede Schale wurde mit verschiedenen Naturmaterialien ausdekoriert und hat mit seiner Kerze einen hellen Glanz in viele Wohnungen gezaubert. Die Kurse wurde von Edith Dähler geleitet.

Es ist uns ein grosses Anliegen, dass wir ein vielfältiges Kursprogramm auf die Beine stellen können, dass bei vielen Frauen und hoffentlich auch bei Männern auf Interesse stösst. Wir hoffen, dass wir auch mit dem Kursprogramm 2024 euer Interesse wecken können.

Isabelle Graf & Brigitte Scherz