



Frauengemeinschaft & Familientreff Uznach



Mittwoch, 16. Oktober

Kurs Fermentieren -

Superfood für einen gesunden Darm



In Supermärkten findet man viele stark verarbeitete Produkte. Bevor es Tiefkühlen und Pasteurisieren gab, war Fermentieren aber die wichtigste Form, um verderbliche Lebensmittel haltbar zu machen. Gemäss wissenschaftlichen Studien, kann mit fermentierten Lebensmitteln die Darmflora und somit der Darm in all seinen lebenswichtigen Funktionen unterstützt werden. Geht es unseren Darmbakterien gut – geht es uns gut. Lernen Sie, wie man Gemüse wie Kabis, Rüebli, Randen, Gurken einfüllt oder ein einfaches Ferment-Dinkelbrot mit wenig Aufwand herstellen kann.



Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr

Ort: LZSG Salez

Abfahrt: 18.00 Uhr Bahnhof Uznach, Fahrgemeinschaft

Kosten: Fr. 40.00

Mitnehmen: Einmachgläser, Gemüse

Anmeldung: **bis spätestens 30. September bei Rita Zahner**

Tel. 055 280 67 82 oder E-Mail famzahner@bluewin.ch

Auskunft: Rita Zahner

Anzahl Teilnehmerinnen 8 – 12 Personen



Frauengemeinschaft & Familientreff Uznach



Samstag, 19. Oktober - Familienanlass

Wir besuchen die Feuerwehr Uznach-Schmerikon

Gemeinsam mit den Eltern besuchen wir die Feuerwehr Uznach-Schmerikon. Wir erfahren einiges über die Tätigkeit eines Feuerwehrmannes/Frau und dürfen uns ein Feuerwehr-Auto aus der Nähe anschauen. Auch eine Demonstration eines Einsatzes der Feuerwehr darf natürlich nicht fehlen.

Zeit: 09.00 – ca.11.30 Uhr

Ort: Feuerwehrdepot Uznach-Schmerikon,
Burgerfeldstr. 2, Uznach

Leitung: Heinz Hickert und Feuerwehr-Team

Mitnehmen: Dem Wetter angepasste Kleidung.

Anmeldung: **bis spätestens 11. Oktober an Doris Schubiger**

Tel. 055 283 26 56 oder E-Mail schubido@bluewin.ch

Auskunft: Doris Schubiger





Frauengemeinschaft & Familientreff Uznach



Freitag, 25. Oktober - Herbstbörse / Kinderartikel-Börse

Annahme: 09.30 – 11.00 Uhr



Die Artikel beschriften Sie Zuhause. [Details s. Flyer Börse 2019](#)

Verkauf: 14.00 – 17.00 Uhr

Anmeldung: Verkaufsnummer kann von 10. September – 22. Oktober per E-Mail (g.poltera@hotmail.de) bezogen werden.

Auskunft: Gabriella Poltera Fischer Tel. 055 280 40 47

Ort: BGZ Uznach

Börsencafé:  14.00 – 17.00 Uhr 

Samstag, 26. Oktober - Herbstbörse / Kinderartikel-Börse

Verkauf: 09.30 – 11.30 Uhr

Rückgabe: 13.00 – 13.45 Uhr

Ort: BGZ Uznach

Börsencafé:  09.30 – 11.30 Uhr 

