



## **Themenvorschläge für Vorträge**

*Auf den folgenden Seiten finden Sie einige Auszüge von möglichen Themenvorträgen. Vorschläge für Referenten können im SBO-Landessekretariat angefragt werden, gerne sind wir bei der Organisation behilflich (0471 999460, [info@baeuerinnen.it](mailto:info@baeuerinnen.it)).*

### **Unternehmen Bauernhof**

- Zu- und Nebenerwerb
- Unternehmensnachfolge – Wer führt mein Unternehmen weiter?
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- Ich heirate einen Hof; Rechtliche Situation

### **Zusammenleben auf dem Hof**

- Familien– und Erbrecht in der Landwirtschaft
- Partnerschaft/Erfüllte Partnerschaften, gestärkte Familien
- Zukunft Familie – Was wollen wir uns leisten?
- Gute Eltern sein: im Zusammenleben und/oder getrennt ist möglich
- Kommunikation zwischen den Generationen
- Trennung und Neubeginn

### **Die Bäuerin – Persönlichkeitsbildung**

- Die Bäuerin: Seele des Hofes, Herausforderungen heute
- Mutterschaft, Kindergeld, Familiengeld und Co.
- Resilienz – Die Vielfalt des Lebens leben
- Gewalt in der Biografie von Frauen: Welchen Schutz bieten Gesetz und Gesellschaft?
- Gestalte Dein Leben Selbstbewusst - Vortrag über Selbst- und Zeitmanagement
- NEIN sagen – Sicherheitstipps und Anregungen zur Vorbeugung sexualisierter Gewalt
- Körperbewusstsein/Selbsterfahrung/Frausein

### **Soziale Absicherung**

- Rente und Absicherung
- Vorsorge statt Fürsorge

### **Land- und Forstwirtschaft**

- Tierhaltung und –gesundheit
- Alte Haustierrassen
- Ratschläge und Tipps zur Pflege von Blumen und Garten
- Nützlinge im Hausgarten
- Kräuter und Wildkräuter
- Wildobst und spezielle Obstarten
- Herstellung bäuerlicher Produkte
- Weiterverarbeitung landw. Produkte
- Baum– und Sträucherschnitt
- Gartenbodenkunde
- Saatgutvermehrung
- Vergessene Sorten und Sortenraritäten
- Permakultur im Hausgarten



## **Brauchtum**

- Tracht; Richtiges Tragen der Tracht; Trachtenpflege
- Räuchern mit heimischen Kräutern, Gehölzen, Harzen / Kräuterstrauß
- Brauchtum/Christliches Brauchtum im Jahreskreis

## **Kulinarik**

- Schnelle Küche für jeden Tag
- Strudelvariationen
- Bärlauch und Spargeln
- Neue Kreationen mit Apfel
- Milchverarbeitungskurs: Aufstriche, Joghurt, Frischkäse
- Hefeteig-Backkurs
- Brot aus Dinkel, Kamut, Vollkornmehl
- Krapfen, Tirtlan und Kiachlen
- Torten, Kuchen, Rouladen und Cremes, Verziehren
- Traditionelle und neue Fleischgerichte mit passenden Beilagen
- Kinder- Ernährung
- Gemüse und Obst einkochen
- Glutenfrei kochen und backen
- Trends in der Ernährung/Achtsames Essen
- Was kommt in meinen Einkaufskorb
- Wildkochkurs
- Einkochen (Süßes oder Saures)
- Bedeutung und Wirkung von Kräutern in der Küche und auf unser Wohlbefinden
- Säure-Basen Gleichgewicht
- Buffets, Aperitifs erstellen

## **Dekoration und Handarbeit**

- Trachtennähkurs / Trachtenzubehör
- Nähkurs / Kreuzstich / Strickkurs / Klöppeln
- Filzen, Stricken
- Original Sarner Topper
- Häkelkurse
- Patchwork
- Klosterarbeiten
- Taschenflechtkurs / Strohhut anfertigen
- Dekorationen und Flechturse mit Weide, Lärche, Birke, und Haselnussruten
- Töpferkurse mit Ton (Vasen, Rauchfässer,...)
- Dekorationen mit Naturmaterialien
- Krippenbaukurs
- Kerzen verzieren, Kerzen gießen, Bienenwachs-Kerzen
- Holzfiguren / Stoffpuppen
- Spinnen und Färben mit Naturmaterialien
- Malerei/Glasmalerei/Seidenmalerei

## **Vital/Gesundheit**

- Gesundheitsturnen oder -tanzen
- Beckenbodenkurs / Feldenkreis
- Kneipp und DO-IN
- Qi Gong; Yoga; Pilates; Zumba;



**Südtiroler Bäuerinnenorganisation**

Tel. 0471 999 460, [info@baeuerinnen.it](mailto:info@baeuerinnen.it), [www.baeuerinnen.it](http://www.baeuerinnen.it)

- Antistresstraining und Entspannung
- Tanzkurs (Volkstänze, Kreistanz, Valtanz...)
- Haltungsschäden und Rückenschmerzen
- Wechseljahre – Jahre der Veränderung
- Frauenheilkunde
- Die Kraft der ätherischen Öle
- Die Kraft der Kräuter: Kräuterkunde kompakt oder Kräuterwanderung
- Heilsame Wickel bei Erkältungskrankheiten
- Gesundheitsvorsorge - Brustkrebs
- Vortrag Organspende
- Zubereitung Heilsalben, Naturkosmetik
- Psychische Gesundheit
- Hausmittel: altbewährt neu entdeckt

### **Aus.unserer.Hand-Bäuerinnen**

Auf unserer Webseite [www.baeuerinnen.it](http://www.baeuerinnen.it) sind alle Infos und Kontakte unserer Aus.unserer.Hand – Bäuerinnen zu finden. Die Botschafterinnen, Referentinnen, Gartenführerinnen und Schule am Bauernhof-Betriebe geben ihr Wissen gerne weiter.

### **Kulinarik**

Die Referentinnen für **Koch- und Backkurse** bieten Kochkurse mit saisonalen Rohprodukten an und veranstalten Backkurse wie z.B. Brot, Strudel, usw. Die Botschafterinnen für **bäuerliche Produkte** geben ihr Wissen rund um die Rohstoffe und landwirtschaftlichen Produkte weiter, wie Milch und Äpfel und vermitteln Wertschätzung gegenüber regionalen Produkten. Die Anbieterinnen für **"Bäuerinnen-Brotzeit: gesund und guat" und/oder bäuerliches Buffet** bieten einen besonderen Cateringservice an.

### **Dekoration und Handarbeit**

Die Referentinnen für **Handarbeitskurse** zeigen verschiedene Techniken von Handarbeiten, geben dazu hilfreiche Tipps und Tricks. Sie lehren klöppeln, stricken, nähen, häkeln, filzen, flechten und viele weitere.

Referentinnen für **Dekorationskurse** zeigen, wie **mit Naturmaterialien** einzigartige Dekorationselemente entstehen: ob Kränze binden, Oster- und Weihnachsschmuck herstellen, Heufiguren fertigen, Gestecke und vieles mehr.

### **Kultur und Natur**

Die **Anbieterinnen für Hof- und Gartenführungen** bieten Einblicke in den bäuerlichen Haus- und Kräutergarten und geben wertvolles Wissen rund um die Kräuter, verschiedene Gemüsesorten und Raritäten sowie dessen Anbau und Pflege weiter.

Sie erzählen über die Hofgeschichte, Wissenswertes zur Südtiroler Geschichte und Brauchtum und bieten **Führungen** durch den Stall, Hofkäserei, Hofladen und landwirtschaftlichen Kulturen an.

