

# SEXAUER BOTE

Mitteilungen  
der Gemeinde

# SEXAU

Diese Ausgabe erscheint auch online

Freitag, 27. September 2019

## „Sexau to go“ und wie geht's weiter? - IHR seid gefragt!

Einladung zum zweiten Jugendforum und zum dritten Bürgerforum im Rahmen des Gemeindeentwicklungskonzepts 2035

Servus und Hallo liebe Jugendliche,

im Rahmen des Gemeindeentwicklungskonzeptes 2035 ist es dem Gemeinderat und mir sehr wichtig, die Vorstellungen und Wünsche der jungen Sexauerinnen und Sexauer kennen zu lernen und zu berücksichtigen.

Im **Januar 2019** fand deshalb sehr erfolgreich das **erste Sexauer Jugendforum** statt, bei dem zu den Handlungsfeldern der Gemeindeentwicklung die Sicht der jungen Generation erarbeitet worden ist.

Seitdem wurde in zwei weiteren Bürgerforen an Lösungsideen weitergearbeitet.

Zudem geht es um die **konkrete Jugendbeteiligung**, also das Format, wie zukünftig Jugend und Gemeindepolitik regelmäßig und gewinnbringend miteinander im Austausch sein werden.

Beim ersten Jugendforum wurde hierzu von einer Gruppe eine Idee entwickelt, die wir gerne mit Euch diskutieren wollen, ob die Idee eines **Jugendbeirats** die Interessen der Jugendlichen in Sexau trifft.

Darüber hinaus möchten wir uns gemeinsam auf das anschließende dritte Bürgerforum zum Gemeindeentwicklungskonzept vorbereiten.

**Wir laden Euch ganz herzlich zu einem spannenden  
Abend zur Zukunft von Sexau ein:**

**Wann:** Montag, 07. Oktober 2019  
von 18.15 Uhr bis 19.30 Uhr (nur Jugendliche)  
Ab 19.30 Uhr Bürgerforum

**Wo:** Bürgerbegegnung Sexau – „Geschwister-Roser-Saal“, Ernst-Bühler-Weg 1, 79350 Sexau

Uns ist bewusst, dass dies ein intensiver Abend werden wird, aber es ist uns wichtig, dass die junge Generation in Sexau eine Stimme hat.

Wir freuen uns auf Euch!

Michael Goby  
Bürgermeister

## EINLADUNG ZUM 3. BÜRGERFORUM!

Liebe Mitbürgerinnen – liebe Mitbürger,

wir befinden uns auf der Zielgeraden! Nachdem wir Anfang dieses Jahres bereits zwei Bürgerforen erfolgreich durchgeführt haben, möchte ich mich zunächst bei Ihnen bedanken: Für Ihr großes Engagement, Ihre guten Ideen, Ihre Kritik sowie Ihre Diskussionen zu den Zukunftsthemen unserer Gemeinde und die daraus resultierenden Projektvorschläge! Besonders hervorheben möchte ich in diesem Zusammenhang auch noch einmal die tolle Arbeit der Kinder und Jugendlichen!

Das anstehende 3. Bürgerforum möchten die Mitglieder des Gemeinderats und ich daher nutzen, um mit Ihnen über die Ergebnisse des Gesamtprozesses ins Gespräch zu kommen. Hierzu zählt neben der Präsentation der Entwicklungsziele natürlich auch die Vorstellung der priorisierten Projektideen.

Vor allem aber möchte ich Sie einladen, sich für die (Weiter-)Bearbeitung einzelner sogenannter Sofortmaßnahmen zusammenzufinden – sei es um für eine Testphase die Installation von sogenannten Mitfahrbänken vorzubereiten, ein Konzept für ein „blühendes Sexau“ zu erarbeiten oder aber Überlegungen zur gemeinsamen Öffentlichkeitsarbeit der Vereine anzustellen.

Bringen Sie sich deshalb beim **3. Bürgerforum zum „Gemeindeentwicklungskonzept (GEK) Sexau 2035“** erneut aktiv in die Gestaltung unserer Gemeinde ein.

**Wann:** Montag, 07. Oktober 2019  
von 19:30 Uhr bis 22:00 Uhr

**Wo:** Bürgerbegegnung Sexau  
(Ernst-Bühler-Weg 1, 79350 Sexau)

Kommen Sie und mischen Sie sich ein, denn nur im Dialog und durch die gemeinsame Arbeit können wir die nächsten Schritte gehen und möglichst viele der Projektideen umsetzen.

Ich freue mich auf eine weiterhin begeisterte konstruktive Zusammenarbeit!

Ihr  
Michael Goby  
Bürgermeister



## NOTDIENSTE / NOTRUF

**Ärzte**

Ärztlicher Bereitschaftsdienst/Allgemeiner Notfalldienst  
Kostenlose, zentrale Telefon-Nr.: 116 117

Notfallpraxis am Kreiskrankenhaus Emmendingen,  
Gartenstr. 44, 79312 Emmendingen  
Öffnungszeiten der Notfallpraxis am Kreiskrankenhaus  
(vorherige Anmeldung nicht erforderlich)  
Montag, Dienstag und Donnerstag von 19 bis 22 Uhr  
Mittwoch und Freitag von 16 bis 22 Uhr  
Samstag, Sonn- und Feiertage von 8 bis 22 Uhr

Kinder-Notfallpraxis am St. Josefskrankenhaus Freiburg,  
Sautierstr. 1, 79104 Freiburg  
Öffnungszeiten: Mo. bis Do. von 19 – 23 Uhr /  
Fr. von 16 – 23 Uhr / Sa., So. und Feiertage 8 – 23 Uhr.  
Rufnummer: 0761 80 99 80 99  
Kinderärztlicher Notfalldienst: 0180 60 76 111

Universitätsklinikum Freiburg (Erwachsene),  
Hugstetterstr. 55, 79106 Freiburg  
Öffnungszeiten: Mo., Di., Do. von 20 – 24 Uhr / Mi.,  
Fr. von 16 – 24 Uhr / Sa., So. und Feiertage 8 – 24 Uhr.

Universitätsaugenklinik Freiburg (Augen)  
Öffnungszeiten: Mo., Di., Do. von 19 – 22 Uhr /  
Mi. von 13 – 22 Uhr Sa., So. und Feiertage von 8 – 22 Uhr.  
Augenärztlicher Notfalldienst: 0180 60 75 311

**Zahnärzte**

Am Wochenende zu erreichen unter Tel.: 0180 3 222 555 - 70

**Apotheken-Notdienst**

Den Bereitschaftsdienst der diensthabenden Apotheken  
im Landkreis entnehmen Sie bitte dem Hinweis an der  
„Waldhorn-Apotheke“, Emmendinger Str. 6, Sexau oder  
unter Telefon: 0800 0022833, Internet:  
www.apothekennotdienst-bw.de.

Polizei \_\_\_\_\_ 110  
Feuerwehr, Notarzt, Rettungswagen \_\_\_\_\_ 112  
Krankentransport \_\_\_\_\_ 19 222  
Notruf-Fax \_\_\_\_\_ 46 01 - 77  
(für schwerhörige, ertaubte, gehörlose und sprachgeschädigte Personen).  
Giftnotruf \_\_\_\_\_ 0761 1 92 40  
Notruf Wasserversorgung \_\_\_\_\_ 0160 920 189 67  
(Gemeinde Sexau)  
Störungsstelle Strom \_\_\_\_\_ 0800 3 62 94 77  
Störungsstelle Erdgas (badenova) \_\_\_\_\_ 0800 2767767

Bezirksschornsteinfeger Manuel Klausmann,  
Dorfstraße 65, 79215 Elzach,  
Tel. 07682 9489992,  
klausmann.manuel@web.de

**IMPRESSUM**

Herausgeber:  
Gemeindeverwaltung Sexau, Dorfstr. 61, 79350 Sexau  
Druck und Verlag:  
NUSSBAUM MEDIEN Rottweil GmbH & Co. KG, Durschstraße 70,  
78628 Rottweil, Telefon 0741 5340-0, Fax 07033 3204928  
Verantwortlich für den amtlichen Teil, alle sonstigen Verlaut-  
barungen und Mitteilungen:  
Bürgermeister Michael Goby oder sein Vertreter im Amt  
Für „Was sonst noch interessiert“ und den Anzeigenteil:  
Klaus Nussbaum  
Es gilt die jeweils aktuelle Anzeigen-Preisliste.

AMTLICHE  
BEKANNTMACHUNGEN**Redaktionsschluss wird vorverlegt!**

Wegen des Feiertages „Tag der Deutschen Einheit“ wird  
der Redaktionsschluss für das Amtsblatt „Sexauer Bote“  
– KW 40 auf

Freitag, den 27. September 2019, 9.00 Uhr  
vorverlegt. Wir bitten um Beachtung!  
Ihre Gemeindeverwaltung Sexau

**Bekanntmachung**

Planfeststellung für das Bauvorhaben  
„Breisgau-S-Bahn 2020, Strecke 4311 - Elztalbahn“,  
Bahn-km 0,007 bis 19,354 der Strecke 4311 Denzlingen -  
Elzach in der Großen Kreisstadt Waldkirch, der Stadt Elz-  
ach sowie den Gemeinden Denzlingen, Sexau, Gutach i. Br.  
und Winden im Elztal im Landkreis Emmendingen  
Der Planfeststellungsbeschluss des Eisenbahn-Bundesam-  
tes, Außenstelle Karlsruhe/Stuttgart, vom 17.09.2019, Az.  
591ppw/063-2015#012, liegt mit einer Ausfertigung des  
festgestellten Planes (einschließlich der Rechtsbehelfsbe-  
lehrung) in der Zeit

vom 01.10.2019 bis 15.10.2019

im Rathaus Sexau, Dorfstr. 61,  
79350 Sexau im Bauamt Zimmer 9,

während der Dienststunden von Montag bis Freitag 08:00  
bis 12:00 Uhr und Mittwoch von 15:30 bis 18:00 Uhr zur  
allgemeinen Einsichtnahme aus.

Der Planfeststellungsbeschluss und der festgestellte Plan  
können auch nach vorheriger Terminvereinbarung beim  
Eisenbahn-Bundesamt, Außenstelle Karlsruhe/Stuttgart,  
Südenstraße 44, 76135 Karlsruhe, eingesehen werden.

Mit dem Ende der gesetzlichen Auslegungsfrist von zwei  
Wochen gilt der Beschluss den Betroffenen gegenüber, an  
die keine persönliche Zustellung erfolgt ist, als zugestellt (§  
74 Abs. 4 Satz 3 Verwaltungsverfahrensgesetz).

Sexau, den 27.09.2019

für die Gemeinde Sexau

gez. Michael Goby, Bürgermeister

## AMTLICHE MITTEILUNGEN

**Betriebsausflug****– Rathaus und Bauhof geschlossen**

Am **Mittwoch, den 02. Oktober 2019**, bleiben das Rathaus  
und der Bauhof den ganzen Tag wegen Betriebsausflug ge-  
schlossen.

In Notfällen erreichen Sie einen Bauhofmitarbeiter unter  
Telefon: 0160 – 92018967.

Wir bitten um Beachtung.

**Bauhof wegen Urlaub geschlossen**

Am **Freitag, den 04.10.2019** ist der Bauhof wegen Urlaub ge-  
schlossen. Für **dringende Notfälle** ist in dieser Zeit ein Bereit-  
schaftsdienst unter Telefon: 0160 – 92018967 eingerichtet.

Wir bitten um Beachtung.

**Freiwillige Feuerwehr**

Am Sonntag, den 29.09.2019 treffen wir uns um 10:00 Uhr  
am Feuerwehrhaus um gemeinsam nach Kenzingen zum  
Tag der offenen Tür zu fahren.



## Fundbüro

Es wurden gefunden und hier abgegeben:

- 1 Paar Kinderturnschuhe
- 1 Kinder Jeanshose
- 1 Kinder Sweatshirt Jacke
- liegengeblieben bei den Kinderbibeltagen

1 Geldschein - gefunden im Eingangsbereich der Raiffeisenbank in Sexau (im Juni 2019)

Die Fundsachen können im Rathaus, Dorfstraße 61, Zimmer 2, Tel. 07641/9268-19 abgeholt werden.

## PFLEGE- UND SOZIALDIENSTE

### Seniorenpflegeeinrichtung „Hochburgblick“ (Träger: ASB Region Südbaden)

Ernst-Bühler-Weg 1, 79350 Sexau  
Telefon: 07641 - 957110 - 200, Fax 07641 - 957110 - 210,  
Station 1: 957110 - 201, Station 2: 957110 - 202  
Heim- u. Pflegedienstleitung: Frau Jana Behrens  
07641 - 957110 - 205, E-Mail: janabehrens@asbsuedbaden.de

### Diakonieverbund Freiamt-Sexau e.V.

Geschäftsstelle: Dorfstr. 63, 79350 Sexau  
Tel.: 07641 - 95 96 934 / Fax: 07641 - 95 96 933  
Bürozeit: Di. 9:00 - 11:00 Uhr, Do. 9:00 - 12:00 Uhr

### Tagespflege Moser

(Pflegedienst Moser, 79348 Freiamt)  
Bürgerbegegnung Sexau, Ernst-Bühler-Weg 1,  
Telefon: 07641 - 9130-24,  
Öffnungszeiten: Montag – Freitag 8.30 Uhr – 16.30 Uhr

### Nachbarschaftshilfe Sexau

(Träger: Diakonieverbund Freiamt-Sexau e.V.)  
Einsatzleiterin: Christel Lickert, Telefon: 07641 - 95 96 934

### Dorfhelferinnen-Station Freiamt-Sexau

(Träger: Diakonieverbund Freiamt-Sexau e.V.)  
Einsatzleiterin: Luise Schillinger, Telefon 07645 - 316

### Hospiz-Begleitung schwerkranker und sterbender Menschen

Hospizgruppe Denzlingen und Umgebung e.V., www.hospizgruppe-denzlingen.de, Tel.: 07666 3876, Koordinator: Herr Thomas Villringer, E-Mail: hospizgruppe-denzlingen@gmx.de, Trauerbegleitung: Frau Angela Walter, Tel. 07666 3221, E-Mail: walterangela@freenet.de

### Sozial- und Familienservice des Maschinenrings

Hauptstr. 33, 79312 Emmendingen, Telefon: 07641 - 92088-11

### Ambulanter Pflegedienst Moser, 79348 Freiamt

Telefon: 07645 - 9177881-0, Fax: 07645 - 9177881-99

### Häuslicher Pflegedienst Christine Kern, 79312 Emmendingen

Telefon: 07641 - 9309840, Fax: 07641 - 9309822

### Ambulanter Pflegedienst Pflege Plus, 79312 Emmendingen

Telefon: 07641 - 957150, Fax: 07641 - 957151

### Senioren Partner – Pflegedienst, 79312 Emmendingen

Telefon: 07641 - 5745-20, Fax: 07641 - 5745-22

### Herbstzeit – Betreutes Wohnen für alte und pflegebedürftige Menschen in (Gast-)Familien

Landvogtei 5, 79312 Emmendingen  
Tel.: 07641 – 9671590 / www.herbstzeit-bwf.de

### Pflegestützpunkt im Landkreis Emmendingen

Seniorenbüro und Betreuungsbehörde – Kostenlose, neutrale und allumfassende Information und Beratung für Pflegebedürftige, Angehörige und Interessierte aller Altersgruppen. Landratsamt Emmendingen, Markgrafenstraße 8 - Der Zugang ist barrierefrei. - 79312 Emmendingen, Telefon: 07641 - 451-3091, pflegestuetzpunkt@landkreis-emmendingen.de

### Kreisseniorerrat des Landkreises Emmendingen:

Internet: www.kreisseniorerrat-emmendingen.de

### Blinden- und Sehbehindertenverein Südbaden e.V.

Wölflinstraße 13, 79104 Freiburg  
Telefon: 0761 - 36122, Telefax 0761 - 36123  
E-Mail: info@bsvsb.org, Internet: www.bsvsb.org

### Fachstelle Sucht (Emmendingen und Waldkirch)

Beratung, Behandlung und Prävention von Alkohol-, Medikamenten-, Glücksspiel- und Nikotinproblemen

**Emmendingen:** Hebelstr. 27, 07641 - 9335890, Offene Sprechstunde ohne Voranmeldung Mi. 16-17 und Do. 11-12 Uhr, **Waldkirch:** Friedhofstr. 1, Tel. 07681 - 24623, Di. u. Do. 10-17 Uhr

### Nummer gegen Kummer e.V.

Kostenlose, anonyme Unterstützung bei persönlichen Sorgen und Nöten. Für Kinder und Jugendliche unter Tel. 0800 - 111 0 333 und für Eltern, Tel. 0800 - 800 0550

## MITTEILUNGEN VON ÄMTERN / BEHÖRDEN UND VERBÄNDEN

### Landratsamt Emmendingen

### Neue Parkgarage des Kreiskrankenhauses im Betrieb

Die neue Parkgarage des Kreiskrankenhauses Emmendingen ist fertig und kann ab 1. Oktober 2019 genutzt werden. In der neuen Parkgarage stehen 160 Stellplätze auf sechs Etagen zur Verfügung. Weitere 80 Stellplätze befinden sich auf dem Parkplatz vor dem Kreiskrankenhaus, so dass für Patienten, Besucher und Beschäftigte insgesamt 240 Stellplätze vorhanden sind. Die Zufahrt sowohl für die neue Parkgarage als auch den oberirdischen Parkplatz erfolgen von der Gartenstraße aus. Das Parken in der Parkgarage und auf dem Parkplatz ist in der Zeit von 8:00 bis 18:00 Uhr gebührenpflichtig. Die Parkgebühr beträgt einen Euro je Stunde sowie maximal vier Euro für ein 24 Stunden gültiges Tagesticket.

## GEMEINDEVERWALTUNG

### Gemeindeverwaltung Sexau Dorfstraße 61, 79350 Sexau

Tel. 07641 / 9268-0, Fax 9268-68  
rathaus@sexau.de, www.sexau.de

### Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. 8.00 - 12.00 Uhr, Mi. 15.30 - 18.00 Uhr

**Bürgermeister** Herr Goby Tel. 9268-10

**Standesamt u. Sekretariat des Bürgermeisters**

Frau Holderer Tel. 9268-11

**Bauamt** Herr Gerber Tel. 9268-12

**Bauamt / Bestattungswesen** Herr Ganter Tel. 9268-13

**Rechnungsamt** Herr Klausmann Tel. 9268-15

**Gemeindekasse** Herr Blust Tel. 9268-16

**Gewerbeamt / Tourist-Info** Frau Gräßlin Tel. 9268-18

**Hauptamt** Frau Münz Tel. 9268-20

**Hauptamt / Kinderbetreuung** Frau Bergmann Tel. 9268-21

**Melde-/Passamt** Frau Kern/Frau Heugel Tel. 9268-19

**Amtsblatt** Frau Gräßlin Tel. 9268-18

amtsblatt@sexau.de

**Bauhof** Herr Kern Tel. 9579-36  
Elzstr. 18 FAX 957958

**Kernzeitbetreuung Schule**  
erreichbar 07:45 - 08:15 Uhr Tel. 574217

### Forstdienststelle für Sexau

Revierleiter Jürgen Schillinger, Tel.: 07645-913374 /  
Fax: 07645-913375 / Handy: 0172-7403678



## Vorbereitung auf die Meisterprüfung ab September 2019

Am 30. September 2019 startet an den Gewerblichen und Hauswirtschaftlich-Sozialpflegerischen Schulen Emmendingen (GHSE) der Vorbereitungskurs für die Teile drei und vier der Meisterprüfung. Für Kurzsenschlossene sind noch Plätze frei. Der Kurs ist jeden Montag bis Donnerstag abends jeweils von 18:00 bis 21:00 Uhr von Ende September bis Mitte Juni 2020. Die Vorbereitung erfolgt auf die allgemeinen Hauptteile der Meisterprüfung (Grundlagen des Rechnungswesens und Controllings, Buchführung, rechtliche und steuerliche Grundlagen, Berufs- und Arbeitspädagogik). Teilnehmen kann, wer eine abgeschlossene Ausbildung in einem der anerkannten gewerblichen Berufe hat und anschließende Berufstätigkeit in einem gewerblichen Beruf nachweisen kann. Der Kurs ist zertifiziert, somit sind die Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer grundsätzlich berechtigt, Meister-Bafög in Anspruch zu nehmen. Die Prüfung in den beiden Teilen wird im Juni 2020 an der Handwerkskammer Freiburg abgenommen. Anfragen oder Anmeldungen zum Kurs nimmt der Kursleiter Wolfram Helff (per E-Mail: hlf@ghse.de) oder die Verwaltung der GHSE entgegen (Telefon 07641 465 100).

## Vorbereitungskurs für Meisterprüfung ab Januar 2020

Der Förderverein der Gewerblichen und Hauswirtschaftlich-Sozialpflegerischen Schulen Emmendingen (GHSE) startet im Januar 2020 wieder einen Vorbereitungskurs für die beiden Hauptteile der Meisterprüfung (Fachtheorie und Fachpraxis) in Berufen der Metalltechnik. Der Kurs dauert etwa eineinhalb Jahre, unterrichtet wird jeweils von Montag bis Freitag nach 18:00 Uhr. Die Prüfung wird an der Handwerkskammer Freiburg abgenommen. Der Kurs beginnt am 13. Januar 2020, 18 Uhr, in der Schule (Raum G228). Interessenten können sich bereits jetzt anmelden bei Kursleiter Roland Koßmann (Telefon 07641/465 131 oder per E-Mail: Roland.Kossmann@ghse.de) oder sich an die Schule wenden (Telefon 07641/465 107).

## Grundlagenseminar und Aufbaukurs zu Homöopathie im Rinderstall

„Homoöopathie im Rinderstall“ ist im November das Thema von zwei Veranstaltungen des Kompetenzzentrums Ökologischer Landbau Baden-Württemberg mit der überregional bekannten und renommierten Dozentin für Nutztierhomöopathie, Birgit Gnadl.

Im zweitägigen Grundlagenseminar am Dienstag, 5. November und Mittwoch, 6. November 2019 erläutert die Referentin, was in eine homöopathische Stallapotheke gehört, informiert über Geburtshilfe, Vorbeugung von Eutererkrankungen, Fruchtbarkeits- und Stoffwechselerkrankungen sowie Kälber- und Klauenerkrankungen.

Im eintägigen Aufbaukurs „Homöopathie im Rinderstall“ am Donnerstag, 7. November 2019 geht es vor allem um die Prävention von Eutererkrankungen, erhöhten Zellgehalt als Bestandsproblem, Indikationen bei Mastitis und homöopathisches Trockenstellen.

Veranstaltungsort für beide Veranstaltungen ist das Landwirtschaftliche Bildungszentrum Emmendingen-Hochburg. Beginn ist jeweils um 9:00 Uhr. Die Seminargebühr für das zweitägige Grundlagenseminar beträgt 120 Euro sowie 60 Euro für den eintägigen Aufbaukurs. Schüler erhalten 50 Prozent Rabatt. Anmeldeschluss ist jeweils am 11. Oktober 2019. Die Anmeldungen nimmt das Kompetenzzentrum Ökologischer Landbau Baden-Württemberg (KÖLBW), Telefon 07641 451 9191 und per E-Mail: bildungszentrum@landkreis-emmendingen.de entgegen. Ansprechpartner ist Jan Clausen.

## Badischer Landwirtschaftlicher Hauptverband e.V. (BLHV)

### Erntedankfest 06.10.2019

Gemeinsam mit Herrn Erzbischof Stephan Burger feiert der BLHV am **Sonntag, 6. Oktober, 14:00 Uhr im Freiburger Münster** einen Erntedank-Gottesdienst.

Nach einem wechselhaften Witterungsverlauf mit einzelnen Hitzewellen wurden uns zufriedenstellende Erträge bei Feldfrüchten und im Obstbau beschert. In die Freude über die eingebrachte Ernte mischt sich in vielen Bauernfamilien die Sorge um die Zukunft ihrer Höfe. Der Wettbewerbsdruck wächst unaufhörlich. Noch immer ist die Zukunft der europäischen Landwirtschaftspolitik ungewiss. Vorschriften und Bürokratie engen die unternehmerischen Chancen ein. Erntedank richtet den Blick auf die Werte der Schöpfung und auf die berufsständische und kirchliche Mitverantwortung für eine hoffnungsvolle Zukunft.

Zur traditionsreichen kirchlich-berufsständischen Erntedankveranstaltung sind Bauernfamilien ebenso eingeladen wie die Bevölkerung der Region. Die musikalische Gestaltung erfolgt durch die „Sängerrunde der Bäckerinnung“.

*Werner Räßle, Präsident des BLHV  
RA Benjamin Fiebig, Hauptgeschäftsführer*

## BERUF, JOB, AUS- UND WEITERBILDUNG

### Kontaktstelle Frau und Beruf berät am 9. Oktober 2019 zu beruflichen Fragen

Die Kontaktstelle Frau und Beruf Freiburg – Südlicher Oberrhein ist am 9. Oktober wieder in Emmendingen und bietet individuelle Beratungstermine für Frauen aus dem Landkreis Emmendingen an. Wenn Sie Fragen zur beruflichen Orientierung, zum Wiedereinstieg, zur Neuorientierung, zur Berufswahl, zur Berufsweg- und Aufstiegsplanung, zur Aus- und Weiterbildung, zur Stellensuche oder zur Bewerbung haben, können Sie gerne einen Beratungstermin unter Tel. 0761 201-1731 vereinbaren.

Die Beratungen finden von 8.30 bis 13.00 Uhr im Haus am Festplatz des Landratsamtes Emmendingen, Schwarzwaldstraße 4, statt.

**Die Beratung ist kostenlos, vertraulich und neutral.**

Weitere Informationen zum Angebot und zur Arbeit der Kontaktstelle Frau und Beruf finden Sie unter: [www.frauundberuf.freiburg.de](http://www.frauundberuf.freiburg.de).

### Studium Plus - Vielfältige Lernmöglichkeiten für Ältere an der Pädagogischen Hochschule Freiburg

Die PH startet am 21.10.2019 in das Wintersemester 2019/20 und mit ihr auch die Gruppe von 500 Studierenden aus dem Studium Plus. Das Studium Plus steht für ein vielseitiges Bildungsangebot zur wissenschaftlichen Weiterbildung Älterer. Es bietet einerseits die Möglichkeit, als Gasthörerin oder Gasthörer geöffnete Lehrveranstaltungen aus dem Regelbetrieb der Hochschule zu besuchen. Es umfasst außerdem ein zielgruppenspezifisches Curriculum, das auf das "Mehr" der Lebenserfahrung der Studierenden ausgerichtet ist. Das Fächerangebot reicht von Geschichte, Musik, Deutsch, Literatur und Kunst, Sprachen, Psychologie, Philosophie, Theologie, Naturwissenschaften und Gesundheit. Mit dem „Orientierungsstudium“ ist ein spezielles Studienangebot für alle NeueinsteigerInnen gegeben, die an Fragen der Gestaltung des Studiums interessiert sind und gleichzeitig im Rahmen von Impulsseminaren in unterschiedliche Fachbereiche „reinschnuppern“ wollen.



Im Rahmen von Arbeitskreisen werden aktuelle Themen zu Politik, Gesundheit, Kultur, Kommunikation u.v.m. von Studierenden selbstorganisiert bearbeitet. Mit dieser breit gefächerten und offenen Struktur bietet es einen optimalen Rahmen, nach individuellem Interesse Lernwege zu gestalten und Neues auszuprobieren.

Eine offene Informationsveranstaltung für Interessierte und Neueinsteiger findet am Montag, den 14.10.2019 um 14.00 Uhr statt (Pädagogische Hochschule, Kollegiengebäude 2, Raum 015 im EG). Das Vorlesungsverzeichnis und weitere Informationen gibt es unter [www.ph-freiburg.de/studiumplus](http://www.ph-freiburg.de/studiumplus). Das gedruckte Vorlesungsverzeichnis kann unter 0761/682-244 oder per E-Mail an [studiumplus@ph-freiburg.de](mailto:studiumplus@ph-freiburg.de) angefordert werden.

## Infotag berufliche Bildung für Sehbehinderte und Blinde in Freiburg

Am **Donnerstag, 10.10.2019**, findet von **10.30 Uhr bis 16.00 Uhr** ein "Informationstag berufliche Bildung" in Freiburg statt.

Diese Veranstaltung richtet sich an Personen, die wegen einer eingetretenen Sehbehinderung / Erblindung eine berufliche Umschulung anstreben. Die Spezialeinrichtungen für berufliche Bildung in Süddeutschland geben Auskünfte über die Möglichkeiten beruflicher Anpassungen eines Arbeitsplatzes an die Bedürfnisse sehbehinderter Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

Zahlreiche Berufsbilder sind für blinde und sehbehinderte berufstätige Menschen trotz teilweisem oder komplettem Verlust des Sehvermögens voll umfänglich ausführbar. Fragen zu beruflichen Weiterbildungsmaßnahmen, zu Anpassungen des Arbeitsplatzes oder auch zu Umschulungen werden beantwortet.

Sie haben an diesem Infotag die ganz besondere Möglichkeit, drei unterschiedliche Anbieter von beruflichen Reha-Maßnahmen an einem Ort kennenzulernen und brauchen nicht in drei verschiedenen Städten an drei unterschiedlichen Tagen jeden der drei Anbieter einzeln aufzusuchen.

Die drei Anbieter sind:

BFW Berufsförderungswerk Würzburg gGmbH (Würzburg) [www.bfw-wuerzburg.de](http://www.bfw-wuerzburg.de)

Nikolauspflge – Stiftung für blinde und sehbehinderte Menschen - (Stuttgart) [www.nikolauspflge.de](http://www.nikolauspflge.de)

Quikstep GmbH (Durmshheim) [www.quikstep.eu](http://www.quikstep.eu)

"Rehabilitation vor Verrentung" ist unser Leitsatz. Eine Sehbehinderung oder Blindheit darf nicht automatisch dazu führen, dass die Betroffenen in die Erwerbsminderung fallen. Durch individuelle Beratungen und erfolgreiche Qualifizierungen ermöglichen die Anbieter beruflicher Bildungsmaßnahmen sehbehinderten und blinden Menschen den Wiedereinstieg in das berufliche und soziale Leben.

Gerne nehmen wir uns am 10.10.2019 Zeit für Ihre individuellen Anforderungen an den zukünftigen Einsatz im Berufsleben.

**Rückfragen und Terminvereinbarungen richten Sie bitte an: Blinden- und Sehbehindertenverein Südbaden e.V.**

**Telefon: 0761/36122 oder per E-Mail an [info@bsvsb.org](mailto:info@bsvsb.org)**

**Veranstaltungsort ist die Beratungsstelle beim Blinden- und Sehbehindertenverein Südbaden e.V. Wölfliustraße 13, 79104 Freiburg-Herdern**

## Bundesagentur für Arbeit / Agentur für Arbeit Freiburg

### „Zeit für Wesentliches“

Am Dienstag, 8. Oktober, gibt es unter Anleitung von Ulla-Britt Voigt einen Workshop mit dem Titel „Zeit für Wesentliches – ein neuer Blick auf Zeitröte“. Die Referentin verzichtet auf abstrakte Tipps oder Ratschläge und setzt im Workshop vielmehr auf eine Methode, die die Chance bietet, auf agile Weise einen neuen Blick auf die eigene

Zeit zu gewinnen. Die Veranstaltung beginnt um 13:30 Uhr im Berufsinformationszentrum (BiZ) der Agentur für Arbeit Freiburg, Lehener Straße 77. Ulla Voigt ist Diplom Psychologin und leitet das Regionalbüro für berufliche Fortbildung in Tuttlingen. Die Teilnahme ist kostenlos. Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung per E-Mail an [Freiburg.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Freiburg.BCA@arbeitsagentur.de) erforderlich.

Die Veranstaltung ist eine Kooperation der Agentur für Arbeit Freiburg und dem Regionalbüro für berufliche Fortbildung Lörrach. Sie findet statt im Rahmen der von Andrea Klimak organisierten Vortragsreihe BiZ & Donna. Als Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt berät sie in der Agentur für Arbeit Freiburg in übergeordneten Fragen der Frauenförderung, der Gleichstellung von Frauen und Männern am Arbeitsmarkt und der Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

## Volkshochschule Nördlicher Breisgau



### Neue Kurse

#### Zwergenotfälle: Erste-Hilfe-Training für Notfälle im Säuglings- und Kindesalter (30201M)

Denzlingen, Rettungszentrum Denzlingen, Vörstetter Str. 1, DRK-Schulungsraum, Sa., 28.09.2019, 9 - 13 Uhr

#### Pflanzung einer Hecke aus Wildgehölzen: praktizierter Umweltschutz (11362)

Vörstetten, Naturgarten am Mühlbach, Treffpunkt: Am Ende der Stichstraße am Mühlbach, Sa., 05.10.2019, 10 - 13 Uhr

#### After work Acryl painting! Malkurs für Anfänger und Fortgeschrittene (23173)

Teningen, Realschule, Ludwig-Jahn-Str. 2-6, Raum 0.11, 10-mal montags, 17:30 - 19 Uhr, Beginn: 07.10.2019

#### Pilates mit Faszientraining für Wiedereinsteiger & Fortgeschrittene (32171)

Sexau, Dorfgemeinschaftshaus, Wassergässle 1, 13-mal dienstags, 20:25 - 21:25 Uhr, Beginn: 8.10.2019

#### Italienisch mit Muße (A1) für Anfänger ohne Vorkenntnisse (44145)

Vörstetten, Roteux-Quartier, Am Roteux-Platz 2 A, Saal, 15-mal donnerstags, 16 - 17:30 Uhr, Beginn: 10.10.2019

#### Taijiquan (31306)

Sexau, Ernst-Bühler-Weg, Geschwister-Roser-Saal, 12-mal donnerstags, 16:20 - 17:50 Uhr, Beginn: 10.10.2019

#### Achtsamkeit - den Alltag mit Gelassenheit meistern (31024)

Reute, Eichmattenschule, Hinter den Eichen 3, Raum der Stille, 7-mal donnerstags, 18:30 - 20 Uhr, Beginn: 10.10.2019

#### Wieder schmerzfrei unterwegs: Moderne Hüft- und Knieendoprothetik (30052)

Referent: Dr. Peter Fichtner, Ärztlicher Leiter Orthopädie und Unfallchirurgie am Kreiskrankenhaus Emmendingen Vörstetten, Roteux-Quartier, Am Roteux-Platz 2 A, Saal, Do., 10.10.2019, 19.00 - 20.30 Uhr, kostenfrei

#### Intuitives Bogenschießen. Einführungskurs in der Kleingruppe (32505)

Sexau, Treffpunkt: Bogenparcours Sexau, Staudenhöfe 8, beim Parkplatz, Fr., 11.10.2019, 14:30 - 18 Uhr

**Anmeldung und Beratung bei der Geschäftsstelle der VHS Nördlicher Breisgau, 79312 Emmendingen, Am Gaswerk 3, telefonisch: (07641) 9225-0, per Fax: (07641) 9225-33, E-Mail: [info@vhs-em.de](mailto:info@vhs-em.de), Internet [www.vhs-em.de](http://www.vhs-em.de)**

### VHS wird barrierefrei

Der Zweckverband Musikschule/Volkshochschule Nördlicher Breisgau modernisiert aktuell sein Verwaltungs- und Unterrichtsgebäude in Emmendingen, Am Gaswerk 3. Aufgrund der umfangreichen Bauarbeiten kann es zu einer



Beeinträchtigung des Kurs- und Unterrichtsangebots von Musikschule und Volkshochschule kommen, worauf der Geschäftsführer des Zweckverbands Dr. Ralf Karl Oenning vorsorglich hinweisen möchte. Das voraussichtliche Ende der Baumaßnahme wird Ende Januar/Februar 2020 sein.

## KIRCHLICHE NACHRICHTEN

### Evangelische Kirche Sexau

#### Sonntag, 29. September

10.00 Uhr Gottesdienst mit Taufe

#### Montag, 30. September

20.00 Uhr Probe des Posaunenchores

#### Mittwoch, 2. Oktober

16.00 Uhr Konfirmanden-Unterricht im „Häusle“

19.00 Uhr Brückentag

#### Erntedank

Auch in diesem Jahr bitten wir wieder um Spenden aus Garten, Feld und Keller zum Schmücken der Kirche. Bitte bringen Sie Ihre Gaben am **Samstag, den 5. Oktober in der Zeit von 9.30 Uhr - 12.00 Uhr in die Kirche**. Herzlichen Dank!

#### Gospel Total

**Konzert des ökum. Gospelchores All2gether Wagenstadt e.V. am 13.10.2019 um 18.00 Uhr in der ev. Kirche in Sexau**

Der Gospelchor lädt ein zu seinem Konzert mit dem Motto „Gospel Total“ ein. Mit dem Konzertprogramm hat sich der ökum. Gospelchor All2gether zusammen mit Projektsängerinnen und Projektsängern das Ziel gesetzt, die Geschichte, die Vielseitigkeit und die Energie der Gospelmusik dem Publikum zu vermitteln. Das facettenreiche Programm vereint traditionelle Spirituals, klassische Gospelsongs, Southern Gospel und den zeitgenössischen Umgang mit Gospelmusik zu einem Gesamtbild. Dafür hat der Dirigent Daniel Kindsvater einige Songs neu arrangiert und ein vielseitiges, abwechslungsreiches Programm zusammengestellt mit A-Cappella-Stücken, Begleitung von E- Bass, Piano, sowie einer Solistin aus den Reihen des Chores. Eintritt frei, Spenden willkommen

#### Familienfreizeit (Vorankündigung)

Am **8. bis zum 10. November 2019** findet eine Familienfreizeit in Dörflinbach statt. Eingeladen sind Familien und Alleinerziehende mit Kindern. Gemeinsam verbringen wir das Wochenende mit Spielen, Wandern und Singen. Sonntags wird eine Andacht die Freizeit abschließen. Kosten für 2 Übernachtungen mit Verpflegung: Erwachsene 45 €, Kinder von 3 - 12 Jahren 30 €, Kinder unter 3 Jahren sind frei. Anmeldungen nimmt das Pfarramt (Tel. 8351) entgegen. Auf rege Teilnahme freut sich das KARUSO-Team.

#### Öffnungszeiten im Pfarramt

Pfarramtssekretärin Bianka Willaredt erreichen Sie unter Tel. 8351 am

Dienstag von 9.00 – 13.00 Uhr

Mittwoch von 9.00 – 12.00 Uhr

Donnerstag von 15.00 – 18.00 Uhr

Infos zur Kirchengemeinde finden Sie auch unter [www.eki-sexau.de](http://www.eki-sexau.de)



## Rettungsgasse

bei Staubildung freihalten!

## CVJM



### Jugendkreise und -gruppen

#### Dienstag:

19.30 Uhr Jugendkreis im Häusle im zwei wöchigen Rhythmus (ungerade Kalenderwoche)  
cvjm.sexau@gmail.com

#### Mittwoch:

17 - 18.30 Uhr Grashüpferjungschar, Mädchen 4. - 7. Klasse Im Häusle (neben dem Pfarrhaus)  
Grashuepferjungschar@gmx.de

#### Donnerstag:

16 - 17.30 Uhr Spatzenjungschar, Jungs u. Mädchen 1. - 3. Klasse Im Häusle (neben dem Pfarrhaus)  
Spatzenjungschar@gmx.de

## Katholische Kirche (Seelsorgeeinheit)

#### Freitag, 27. September

9.30 Uhr Hl. Messe (St. Bonifatius)

#### Samstag, 28. September

18.30 Uhr Hl. Messe (St. Bonifatius) "Glaube im Gespräch" zum Thema. "Wer bin ich, und wie viele"- die Dämonen im Markusevangelium. Predigt von Pfarrerin Christina Schäfer (Tenningen), begleitet vom Kirchenchor St. Bonifatius und dem Chor der Kathedrale von St. Dié

#### Sonntag, 29. September

10.30 Uhr Hl. Messe (St. Johannes)

#### Dienstag, 1. Oktober

18.30 Uhr Hl. Messe (St. Johannes)

#### Mittwoch, 2. Oktober

18.30 Uhr Hl. Messe (St. Bonifatius)

#### Freitag, 4. Oktober

9.30 Uhr Hl. Messe (St. Bonifatius)

Bitte beachten Sie auch unsere Homepage: [www.kath-emmendingen.de](http://www.kath-emmendingen.de)

### Öffnungszeiten Pfarrbüro St. Johannes

Pfarrsekretärin: Frau Barbara Wagner

Montag, 8.30 Uhr bis 12.30 Uhr

Freitag, 8.30 Uhr bis 12.30 Uhr

Tel: 07641-46889-40

E-Mail: [st.johannes@kath-emmendingen.de](mailto:st.johannes@kath-emmendingen.de)

## SENIOREN

### Altclub

### Terminänderung

Der Termin 29. Oktober für unsere Abschlussfahrt/Wallfahrt ändert sich.

Neuer Termin ist **Dienstag, 22. Oktober 2019**.

Bitte entsprechend ändern und vormerken.

*Marlies Schumacher*



## DRK Seniorengymnastik

### Seniorengymnastik in der Hochburghalle

Seniorengymnastik **jeden Donnerstag von 09:15 bis 10:15 Uhr** in der Hochburghalle TV Sexau.

Leitung: Renate Petersen-Dittmann, Tel. 6663.

## DRK Fahrdienst

### Fahrdienst für die älteren Mitbürger

Damit sie an den vielfältigen Angeboten teilnehmen können. Das Fahrzeug ist behindertengerecht ausgestattet. Der Fahrdienst wird in Absprache mit dem DRK über die jeweiligen Einrichtungen/Veranstalter organisiert.

## VEREINSNACHRICHTEN

### Angelsportverein



### Letztes Sonntagsfischen 2019

Am 29.09.2019 findet das letzte Sonntagsfischen 2019 statt, hier bietet sich für die aktiven Mitglieder und Jungangler die Möglichkeit zu den bekannten Modalitäten zu fischen.

### Abfischen 2019

Am Sonntag, 06.10.2019, findet das Abfischen statt. Von 10:00 - 11:30 Uhr bietet sich für die aktiven Mitglieder und Jungangler für 2019 letztmals die Möglichkeit zu den bekannten Modalitäten zu fischen.

Ab 12:00 Uhr findet ein gemeinsames Mittagessen am Örtelweiher statt, danach lassen wir den Tag bei Kaffee und Kuchen ausklingen.

## Förderverein der Grundschule Sexau e.V.

### Einladung zur Generalversammlung des Schulfördervereins Sexau e.V.

#### Achtung! Geänderte Uhrzeit!

Am **Freitag, den 11.10.2019** findet um **20.00 Uhr** im Gasthaus Bergmattenhof in Sexau die Generalversammlung des Schulfördervereins Sexau e.V. statt.

Tagesordnungspunkte:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Bericht des Vorstandes und der Kassenprüfer
  - a. Bericht des 1. Vorstandes
  - b. Bericht des Schriftführers
  - c. Bericht des Rechners
  - d. Bericht der Kassenprüfer
3. Entlastung der Vorstandschaft
4. Wünsche / Anträge / Sonstiges

Aus diesem Anlass laden wir Sie recht herzlich ein und würden uns freuen, Sie an diesem Abend begrüßen zu dürfen. Anträge zum Tagesordnungspunkt 4, die zu einer Beschlussfassung führen sollen, sind bis spätestens 07.10.2019 schriftlich beim 1. Vorstand einzureichen (Vorstand@sfv-sexau.de). Mit freundlichem Gruß

Nicole Kilchert (Schriftführerin)

## Hundesportverein



### IGP-Herbstprüfung

Am Sonntag, den 29.09.2019 findet beim Hundesportverein Sexau die IGP-Herbstprüfung statt. Dazu laden wir alle recht herzlich ein.

Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt.

## Landfrauenverein



### Stricknachmittag

Die Stricksaison beginnt wieder am **2.10.19 um 15.00 Uhr**. Herzliche Einladung zum gemeinsamen Stricknachmittag der LandFrauen. Erfahrene Strickerinnen geben gerne Tipps und helfen weiter. Wer noch nie gestrickt oder gehäkelt hat, ist auch herzlich willkommen. Treffpunkt ist der kleine Geschwister-Roser-Saal (Raum Hochburg).

### Erntedank

Auch in diesem Jahr möchte der LandFrauenverein sich wieder an der Dekoration zum Erntedank-Gottesdienst am 6.10.19 beteiligen.

Bitte bringt Eure Gaben am **Samstag, den 5. Oktober zwischen 9.30 Uhr und 12.30 Uhr in die Kirche**.

Herzlichen Dank für Eure Unterstützung.

### Bowtech – sanfte Griffe, große Wirkung

#### Schmerzfrei mit Faszientechnik

Bowtech ist eine dynamische Muskel- und Bindegewebs-Entspannungstechnik mit dem Ziel, den Körper in einen harmonischen, gesunden und schmerzfreien Urzustand zu bringen. Entwickelt wurde diese Faszientechnik vom australischen Osteopathen und Namensgeber Tom Bowen und wird seit Ende der 80er Jahre auch in Europa gelehrt und erfolgreich angewendet. Wir freuen uns auf den Vortrag von Martina Bisle (zertif. Gesundheits-Coach) am **15.10.19 um 18.00 Uhr im Geschwister-Roser-Saal**. Herzliche Einladung an alle Interessierten, auch Nichtmitglieder sind willkommen

### Ganztagesausflug am 19.10.19 zum „Essig-Doktor“ in Venningen bei Edenhoben

Führung durch den Essiggeller und die Kräuterkammer. Anschließend eine Verkostung von fünf verschiedenen Edelessigen. Wir werden in die Kunst des Essigtrinkens eingeführt und probieren selbstgebackenes Essiggebäck, Essigpralinen und Essigbrot. Es werden uns Geschichten, Anekdoten, Wissenswertes, Herstellung und die Wirkungsweise rund um den Essig nahe gebracht.

Abfahrt 7.20 Uhr Maleck – 7.30 Uhr Sexau – Staude – Rathaus – Kindergarten – Apotheke, 7.45 Uhr Kollmarsreute Vor der Führung Mittagessen (Buskarte) in der Bauernstube in Venningen. Anmeldungen bitte bei Bärbel Schillinger, Tel. 07641/41558 oder Bianka Willaredt, Tel. 07641/937518.

## VdK Ortsverband

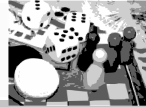
### Ausflug des VdK Ortsverbandes Sexau-Kollmarsreute!

Am **15.10.** findet unser Ausflug nach St. Märgen statt. Abfahrt **8:30 Uhr** ab Rathaus, weitere Haltestellen: Kiga, Apotheke, Kollmarsreute, Bierkonvent. Besuchen sie auch unsere Internetseite unter: <https://www.vdk.de/ov-sexau-kollmarsreute/> Ihre Vorstandschaft



## VERANSTALTUNGEN IN SEXAU

### Spieltreff für Erwachsene



#### Veranstaltung im Oktober

Wir spielen "Mensch ärgere Dich nicht", Karten- oder Würfelspiele und vieles mehr

am **Dienstag, dem 01. Okt. 2019, von 14.30 - 17.00 Uhr** in der Bürgerbegegnung Sexau (Raum Hochburg).  
Neue Mitspieler/innen sind gerne willkommen.  
Rückfragen bei Monika Enke, Tel.: 07641/6746.

## VERANSTALTUNGEN IN FREIAMT

### Kunstaussstellung im Kurhaus Freiamt

**Christine Jundt und Dietmar Rückert stellen aus**  
Unter dem Titel „SchnipselPictures treffen Fotografien“ zeigen die Künstler Christine Jundt und Dietmar Rückert im Kurhaus Freiamt ihre Werke.

Die Vernissage ist am Sonntag, den 29. September 2019 um 17:00 Uhr im Kurhaus. Die einführenden Worte spricht Bürgermeisterin Hannelore Reinbold-Mench.

Selten ergänzen sich die Werke zweier Künstler so gut wie bei der Gemeinschaftsausstellung im Kurhaus Freiamt.

**Christine Jundt, „SchnipselPictures“**

- surrealistische Collagen zum Entdecken und Träumen

**Dietmar Rückert, „Fotografie**

- mein Dialog mit der Welt und dem Leben“

Die Ausstellung ist bis Freitag, 25. Oktober 2019, täglich von 9:00 bis 18:00 Uhr bei freiem Eintritt geöffnet. Die Öffnungszeiten können aufgrund von Veranstaltungen im Ausstellungsraum kurzfristig abweichen.

### Geführte Wanderungen in Freiamt

Dienstag, 24. September 2019 | Herbstlicher Fohrenberg

Dienstag, 01. Oktober 2019 | Übers Mürle-Brückle

Die Tourist-Information Freiamt bietet:

Am Dienstag, den 24. September 2019 eine Wanderung unter dem Titel „Herbstlicher Fohrenberg“ mit dem Wanderführer Richard Bühler an. Treffpunkt ist um 14:00 Uhr am Wanderparkplatz Pflingsteck. Gutes Schuhwerk und witterungsentsprechende Kleidung werden empfohlen.

Am Dienstag, den 01. Oktober 2019 eine Wanderung unter dem Titel „Übers Mürle-Brückle“ mit dem Wanderführer Karl-Hermann Stegmann an. Treffpunkt ist um 14:00 Uhr beim Gasthaus „Heidhof“. Gutes Schuhwerk und witterungsentsprechende Kleidung werden empfohlen.

Weitere Termine finden Sie unter <https://www.freiamt.de/tourismus/de/erleben-entdecken/aktiv-natur/wandern/>

### Traditionelles Zwiebelkuchenfest im Sänglerheim Mußbach

Sonntag, den 29. September 2019 ab 11 Uhr

Der Akkordeonclub Freiamt e.V. lädt am Sonntag, den 29. September 2019 ab 11:00 Uhr zum Zwiebelkuchenfest ins Sänglerheim Mußbach ein.

Es werden ofenfrische Zwiebel- und Flammenkuchen, Schäumefeile mit Kartoffel- und grünem Salat sowie neuer Süßer angeboten. Nachmittags gibt es ein Kaffee- und Kuchenbuffet. Für ein unterhaltsames Programm sorgen ab 12 Uhr die Harmonikafreunde Windenreute, ab 14 Uhr die Keyboardschüler der Musikschule Kniebühler sowie ab 14:30 Uhr der Musikverein Freiamt.



Was **sonst** noch *interessiert*

## Aus dem Verlag

### 3 Angeber-Fakten

#### Zucchini - lecker und gesund

Zucchini haben viele gesunde Inhaltsstoffe, sind kalorienarm und unheimlich vielseitig einsetzbar. Hier 3 Fakten aus der Kategorie Angeber-Wissen zum Gemüse und viele, viele leckere Rezepte.

1. Es ist ein Streit unter Besserwissern: Gibt es eine Zucchini und viele Zucchini oder eine Zucchini und viele Zucchini? Der Duden stellt klar: Nur im Italienischen heißt es zucchini und **nur bei Unwissenden heißt es Zucchini**. Korrekt ist im Deutschen sowohl in der **Einzahl als auch in der Mehrzahl Zucchini**.
2. Dass Zucchini wenig Kalorien haben, wissen Sie vielleicht. Aber wie viele es genau sind - da müssen Sie passen? Jetzt erfahren Sie es: **19 kcal haben Zucchini auf 100 g**. Wer also auf eine kalorienarme Ernährung achten möchte, ist mit der Zucchini bestens bedient.
3. **Bittere Zucchini kommen auf den Müll** - ohne Wenn und Aber. Wenn Sie sich darüber mal mit ihrem Nachbarn am Gartenzaun oder an der Supermarktkasse unterhalten, können Sie beim nächsten Mal sogar noch den Bitterstoff einfließen lassen, der dazu führt, dass die Zucchini Vergiftungen hervorruft: Es sind Cucurbitacine, die durch eine Mutation oder Rückkreuzung im Eigenanbau entstehen können.

#### Rezept für einen Zucchini-Kuchen

Koch/Köchin: Sabrina Dürr

Einkaufsliste:

400 g	Zucchini
150 g	weiche Butter
200 g	Rohrohrzucker
3	Eier
1 Stange	Vanille
100 g	Mandeln, gemahlen
250 g	Mehl, z. B. Dinkelmehl
1 Pck.	Backpulver
1 Prise	Salz

#### Außerdem:

Butter und Semmelbrösel für die Vorbereitung der Form

#### Zubereitung:

1. Ofen auf 175 Grad Celsius (Umluft) vorheizen.
2. Zucchini grob raspeln und ausdrücken. Butter mit Zucker schaumig schlagen und Eier unterrühren. Mark der Vanilleschote dazugeben. Mandeln, Mehl, Backpulver, Salz und Zucchini unterrühren. Gugelhupfform (24 cm Durchmesser) einfetten und mit Semmelbröseln auskleiden.
3. Teig einfüllen und den Kuchen 50 Minuten auf mittlerer Schiene backen.
4. Kuchen herausnehmen und 15 Minuten auskühlen lassen, stürzen und vollständig auskühlen lassen.

Quelle: Kaffee oder Tee, Mo. - Fr. 16.05 – 18.00 Uhr im SWR

**Rauchmelder retten Leben**

