

#### INFOS:

Mitteilung im Sinne des Art. 13 des GvD Nr. 196/2003 „Datenschutzkodex“; Mitteilung im Sinne des Art. 13 des GvD Nr. 196/2003 „Datenschutzkodex“  
Im Sinne des Art. 13 des GvD Nr. 196/2003 informieren wir darüber, dass:  
- der Verein Nèus Jèuni Gherdèina die persönlichen Daten ausschließlich für die Organisation der SAKL Aktivitäten, für die Zusendung der dazugehörigen Informationen und für die Teilnehmerlisten verwenden wird  
- die Daten in Papierform sowie elektronisch erfasst werden  
- die Mitteilung der personenbezogenen Daten verpflichtend ist und im Falle einer Verweigerung die Teilnahme ausgeschlossen ist  
- die persönlichen Daten nicht an Dritte weitergeleitet werden  
- Inhaber der Datenverarbeitung ist Nèus Jèuni Gherdèina in Person des gesetzlichen Vertreters pro tempore  
- den Betroffenen jederzeit die Möglichkeit zur Ausübung bestimmter Rechte gemäß Art. 7 des GvD Nr. 196/2003 gewährt wird.

Einzahlungsgebühr: Der Beitrag kann bei der Einschreibung im Büro der Nèus Jèuni Gherdèina oder mittels Banküberweisung bezahlt werden. Die Einschreibung ist ab dem Einzahlungsdatum gültig.

#### INFORMAZIONI:

Informativa ex art. 13 D.Lgs. 196/2003 - „Codice in materia di protezione dei dati personali“: Ai sensi dell'articolo 13 del D.Lgs. n.196/2003 informiamo che:  
- i dati forniti verranno trattati da Nèus Jèuni Gherdèina esclusivamente per la gestione delle attività SAKL, per l'invio delle relative informazioni e per le liste di partecipazione - il trattamento sarà effettuato con modalità manuale ed informatizzata  
- il conferimento dei dati è obbligatorio e l'eventuale rifiuto di fornire tali dati comporta l'impossibilità di partecipazione  
- i dati non saranno comunicati ad altri soggetti, né saranno oggetto di diffusione.  
- il titolare del trattamento è Nèus Jèuni Gherdèina  
- il responsabile del trattamento è il presidente pro tempore  
- in ogni momento potrà esercitare i Suoi diritti nei confronti del titolare del trattamento, ai sensi dell'art.7 del D.Lgs.196/2003.

Contributo d'iscrizione: Il contributo può essere versato al momento dell'iscrizione nell'ufficio della NJG o tramite bonifico bancario. L'iscrizione sarà solo valida, dopo l'applicazione del pagamento.



Nèus Jèuni Gherdèina

Reziastraße 102, I-39046 St. Ulrich

Tel.: 0471 799 006

info@njg.it – www.njg.it

#### Kochworkshop

## WAS MACHT HÜLSENFRÜCHTE SO WERTVOLL?

Leckere Speisen mit Bohnen und Linsen als wertvoller Fleischersatz

**Referentin:** Ernährungsberaterin Ivonne Daurù

**Termin:** 23. November 2018 um 18.30 Uhr

**Ort:** Küche Nèus Jèuni Gherdèina

**Teilnehmerzahl:** max.10

**Beitrag:** 40,00 € inklusive Rezeptmappe (<25 Jahre 30€)

**Anmeldungen:** bis 2 Tage vor dem Workshop –

Tel. 0471 799 006 – info@njg.it

**Mitzunehmen:** Schurz und guten Appetit

Bohnen und Linsen sind im Winter wertvolle Eiweißlieferanten und ersetzen so manche Fleischmahlzeiten gut. Da sie so wertvoll an Vitaminen und Mineralstoffen sind, tun Hülsenfrüchte richtig gut! An diesem Abend wird über die Wirkung auf Herz- und Darmgesundheit gesprochen und zugleich gemeinsam Speisen mit gesunden Kombinationen gekocht und verkostet.

[www.ernaehrungscoaching.it](http://www.ernaehrungscoaching.it)



#### Kochworkshop

## GETREIDE – EIN GRUNDNAHRUNGSMITTEL MIT VIELEN QUALITÄTEN

**Referentin:** Ernährungsberaterin Ivonne Daurù

**Termin:** 30. November 2018 um 18.30 Uhr

**Ort:** Küche Nèus Jèuni Gherdèina

Teilnehmerzahl: max.10

**Beitrag:** 40,00 € inklusive Rezeptmappe (<25 Jahre 30€)

**Anmeldungen:** bis 2 Tage vor dem Workshop –

Tel. 0471 799 006 – info@njg.it

**Mitzunehmen:** Schurz und guten Appetit

Es gibt so viele Getreidearten und mit unterschiedlichen Nährwerten, die es zu nützen gilt, Hafer, Quinoa, Amaranth, Hirse usw. An diesem Kochworkshop werden die gesundheitlichen Wirkungen von Getreide aufgezeigt und Einkaufstipps gegeben. Die unterschiedlichen Breie und Brotsorten werden zubereitet und mit vollwertigen Aufstrichen gemeinsam verkostet.

[www.ernaehrungscoaching.it](http://www.ernaehrungscoaching.it)

## VARIAZIONI DE DESSERTS PER NADEL

**Referènta:** Elisa Kostner

**Can:** venerdì ai 14 de dezèMBER dala 19:30

**Ulà:** cèsadafuech dla Nèus Jèuni Gherdèina

**Partecipanc:** duc i nteressei y la nteressedes

**Cuntribut:** 25 €

**Iscrizions:** Tel. 0471 799 006 – info@njg.it

Per la festa da Nadel iel bel a pitè na bona spèisa ai siei de familia. Nce n bon dessert fej paruda y ne daussa nia mancè pra na tel festa. Elisa Kostner nes porta nueva rezetes y nsènia co les njiniè ca a puntin.



# SE N STÉ BÈN

## FURMAZION Y MAIÈ BON



autonn 2018





## PLANTES Y CIOFES PER LA APOTECH DE CÈSA

Sèira de nfurmazion per duc i nteressei

**Referènta:** Karin Planker, nfermiera, pedagoga de craittles

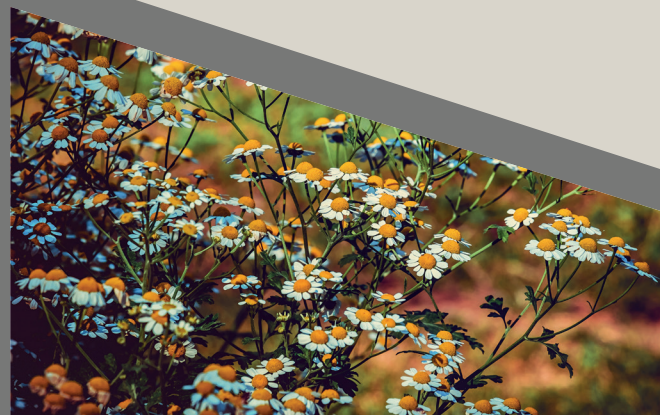
**Can:** ai 29 de utober dala 20:00

**Ulà:** tl local di jèuni SAUT

L ne ie nia debujèn de se nuté su

Per uni sort de vel pitl mel iel sauri avèi te cèsa vel prudot fat de plantes y ciofes. Ntan chèsta sèira jon a cialé a la plantes medejineles plu mpurtantes y coche n les possa adurvé per dé n sustèni a nosta sanità y per curé vel pitla malatia.

[www.karinplanker.it](http://www.karinplanker.it)



Workshop:

## WOHLTUENDE WICKEL UND KOMPRESSEN BEI SCHNUPFEN, HUSTEN UND HEISERKEIT

Naturheilkunde für die ganze Familie

**Referentin:** Karin Planker,

Kranken-und Kinderkrankenpflegerin - Kräuterpädagogin

**Termin:** 05. November 2018 um 19.30 Uhr

**Ort:** Küche Nèus Jèuni Gherdèina

**Teilnehmerzahl:** max.10

**Beitrag:** 15,00 €

**Anmeldungen:** bis 2 Tage vor dem Workshop -

Tel. 0471 799 006 - [info@njg.it](mailto:info@njg.it)

Naturheilkundliche Wickel und Kompressen dienen sowohl zur Steigerung des Wohlbefindens und zur Stärkung der körpereigenen Kräfte sowie auch zur Linderung von Beschwerden.

In diesem Workshop lernen Sie Wickel und Kompressen mit verschiedenen Lebensmitteln und ätherische Öle kennen und wir führen diese auch praktisch durch.

Das Seminar richtet sich an Mütter/Väter und Interessierte.

[www.karinplanker.it](http://www.karinplanker.it)

## Naturkosmetik-Workshop SELBSTGEMACHTE PFLEGE- UND HEILPRODUKTE

**Referentin:** Karin Planker,

Kranken-und Kinderkrankenpflegerin - Kräuterpädagogin

**Termin:** 12. November 2018 um 19.30 Uhr

**Ort:** Küche Nèus Jèuni Gherdèina

**Teilnehmerzahl:** max.10

**Beitrag:** 15,00 €

**Anmeldungen:** bis 2 Tage vor dem Workshop -

Tel. 0471 799 006 - [info@njg.it](mailto:info@njg.it)

Aus natürlichen Rohmaterialien werden wir Lippenbalsam, Fußbalsam und die bekannte Ringelblumensalbe ganz ohne Chemie herstellen. Am Ende der Vorstellung können alle die hergestellten Produkte mit nach Hause nehmen.

[www.karinplanker.it](http://www.karinplanker.it) • 338 60 32 603



## CURS DE CUJINÉ PER ÈI

**Referènta:** Nadia Bernardi

**Dates:** merdi 13.11, mierculdi 14.11, merdi 27.11,  
mierculdi 28.11

**Can y ulà:** dala 19:15 tla cèsadafuech dla  
Nèus Jèuni Gherdèina

**Partecipanc:** Duc i èi che ie apasciunei de cujiné  
y che à ueia de mparé

**Cuntribut:** 65 € leprò giapèis la mapa cun duta la rezetes

**Iscriziuns:** Tel. 0471 799 006 - [info@njg.it](mailto:info@njg.it)

La pascion dl cujiné bon y sane, ie al didancuei scialdi de moda, nia mé pra l'èiles ma for plu y plu ènghe pra i èi. Perchèl pitons per l mènes de nuvèmbèr n curs de cater sèires per èi, ulache l vèn cujinà roba scèmpla y tradiziunela per uni di, ma nce cèifes che fej paruda. Leprò ciarcerons de bon vins che passenea cun la spèisa. Sce te es ueia de mparé a cujiné ie chèsta na bona ucajian a te scri ite!

## FORMULER D'ISCRIZION EINSCHREIBEFORMULAR MODULO D'ISCRIZIONE

inuem/Name/nome: .....

adres/Adresse/indirizzo: .....

luech/Wohnort/residenza: .....

data de nascita/Geburtsdatum/data di nascita: .....

telefon/telefon/telefono: .....

@: .....

foto/video

son a una che la foto/l video vèn publicà • Ich stimme zu, dass Fotos/Videos veröffentlicht werden • approvo che la foto/il video possa essere pubblicata/o

• Do avei tèut a cunescènza la nfurmaziuns aldò dl artìcul 13 dl decret legislativ 196/2003 metudes a disposiziun da Nèus Jèuni Gherdèina per tudèsch y talian, vèniel firman dat pro de adurvé i dac personei per i fins ndichei.

• Nach Kenntnisnahme der von Nèus Jèuni Gherdèina gemäß Art. 13 GvD Nr. 196/2003 zur Verfügung gestellten Informationen, erklären Sie sich mit Ihrer Unterschrift dazu einverstanden, dass die personenbezogenen Daten für die angegebenen Zwecke verwendet werden.

• Acquisite le informazioni fornite dalla Nèus Jèuni Gherdèina ai sensi dell'articolo 13 del D.Lgs. 196/2003 l'interessato, apponendo la sua firma, presta il suo consenso al trattamento dei dati personali per i fini indicati nella suddetta informativa.

firma/Unterschrift/firma: .....

Workshop: Wohltuende Wickel und Kompressen bei Schnupfen, Husten und Heiserkeit **05.11.2018 / € 15,00**

Naturkosmetik-Workshop:SelbstgemachtePflege- undHeilprodukte **12.11.2018 / € 15,00**

Cours de cujiné per èi **13, 14, 27, 28.11.2018 / € 65,00**

Kochworkshop: Was macht Hülsenfrüchte so wertvoll?  
Leckere Speisen mit Bohnen und Linsen als wertvoller Fleischersatz **23.11.2018 / € 40,00 (<25 Jahre 30€)**

Kochworkshop: Getreide – ein Grundnahrungsmittel mit vielen Qualitäten **30.11.2018 / € 40,00 (<25 Jahre 30€)**

Variations de desserts per Nadel **14.12.2018 / € 25,00**

Spesenrückvergütung  
Banküberweisung €.....

PAIAMÈNT TRES BANCA  
ZAHLUNG MITTELS BANKÜBERWEISUNG  
PAGAMENTO TRAMITE BONIFICO BANCARIO  
Nèus Jèuni Gherdèina:  
IBAN IT 25 E 08238 58680 000302002230



Diego Maroder Design