

**An unsere Mitgliederinnen  
Von Frauen für Frauen!**

**Wilstedt, 31. Januar 2021**

## **Liebe LandFrauen!**



In was für wilden Zeiten leben wir! Unser Alltag ist so verändert und kaum Eine vermisst nicht die Geselligkeit und die abwechslungsreichen Angebote der Vereine aus der Zeit vor Corona.

Aber wir wären keine LandFrauen, wenn uns nichts einfiel, womit wir ein wenig diese Gemeinsamkeit ersetzen könnten.

Und: Es gibt wohl auch nichts, was nicht auch für irgendwas gut ist!

So haben wir uns viele Gedanken gemacht, einiges ausprobiert und sind zum Entschluss gekommen, dass momentan der einzige Weg, Aktivitäten anzubieten und umzusetzen über das Internet möglich ist.

Das Gute daran ist, dass sich bei dieser Gelegenheit die Scheu vor Online-Kursen und Angeboten leichter überwinden lässt (und sei es aus Verzweiflung 😊).

Klar, ungewohnt, vielleicht mühsam, unbekannt, aber nützt ja nix, wir wollen weiterkommen.

Und auf diese Art und Weise lernen wir noch dazu. Es lohnt sich für Jede!

Ihr findet in dem folgenden Rundbrief mehrere Angebote, alle online.

Wer Fragen hat oder Hilfe braucht, hat bei jedem Kursangebot immer eine Ansprechpartnerin.

Nur Mut! Wir schaffen das!

**Frauen die keinen Computer haben, aber vielleicht von ihren Kindern oder Enkeln einen Laptop hingestellt bekommen, können so auch an den Kursen teilnehmen oder Vorträge anhören.**

Und so geht das alles im Internet:

### **Starten eines Zoom-Onlinekurses bei Zoomnutzung mit Internet-Browser:**

- Es wird eine Mail mit Meeting-ID, Kenn-Code und Link an Kursteilnehmerinnen geschickt.
- Dem Link aus der Mail folgen (der Link enthält viele Zahlen und Zeichen, nicht beirren lassen)
- Die geöffnete Zoom Seite wird in den meisten Fällen in Englisch angezeigt, oben Rechts steht dann „English“, dort klicken und Deutsch auswählen
- Unter dem großen blauen Botton „Meeting eröffnen“ steht in klein „Mit Ihrem Browser anmelden“ dieses auswählen wenn keine Zoom-App installiert ist.
- Dann erscheint „Einem Meeting beitreten“ und ein Feld wo ihr bitte euren Vor- und Zunamen eintragt, sonst können wir euch nicht in den Meetingraum lassen, da dieses nach Anmeldeleiste geschieht.
- In dem Feld „Ich bin kein Roboter.“ ein Häkchen setzen und auf „Beitreten“ klicken.
- Es erscheint ein Fenster, wo ihr Dinge auswählen müsst, damit das System sicher sein kann, dass ein realer Mensch am PC sitzt
- Dann werdet Ihr nach einem Kenn-Code gefragt, dieser wird zusammen mit dem Link in der E-Mail nach verbindlicher Anmeldung geschickt.
- Jetzt geht's los.

### **Starten eines Zoom-Onlinekurses per Zoom-App auf dem Rechner, Smartphone oder Tablet**

Es wird eine Mail mit Meeting-ID, Kenn-Code und Link an Kursteilnehmer geschickt:

- ZOOM-App öffnen
- auf „Beitreten“ tippen
- Meeting-ID aus der Mail eingeben
- bei Anzeigename den Vor- und Zunamen eingeben, sonst kommt ihr nicht ins Meeting, da wir nur Teilnehmer aus der Anmeldeleiste in den Meetingraum lassen!
- „Dem Meeting beitreten“ tippen
- Meetingkenncode aus der Mail eingeben und los geht's.

Bei Bedarf steht euch Johanna Bäsman telefonisch zur Verfügung:  
Telefon: 0171 6996230

## **Yoga Online-Kurs**

Über euren PC, Laptop, Tablet oder Handy könnt ihr ab Februar an einem Yogakurs bei Satyen Simrat Kellner aus Steinfeld teilnehmen. Etwas ungewohnt, aber es geht gut und damit startet ihr eventuell eine regelmäßige Übungseinheit, die euch gesund hält und auch Herz und Seele gut tut.

Im Anschluss an den Online-Yogakurs könnt ihr dann nahtlos in den wunderschönen Übungsräumen bei Simrat in Steinfeld weiter machen- so Gott will hoffentlich bald!. Es werden bei diesem Kurs erst mal zwei Schnupperstunden angeboten, wer weitermachen möchte, meldet sich dann verbindlich an. Der Online-Kurs und auch die weiteren analogen Kurse im Yoga-Raum dauern jeweils 1 1/2 Stunden.

**Termine:** Mittwoch, 17.2./ 24.2./ 3.3./ 10.3./ 17.3./ 24.3./ 31.3./ 7.4./ 14.4./ 21.4

Quereinstieg ist jederzeit möglich.

**Zeit:** 18:00-19:30 Uhr

**Kosten:** Mitgliederinnen bezahlen für 10 Kurseinheiten 100 Euro (10Euro/ 1 1/2 Stunden), für Nichtmitgliederinnen kostet die 10er Karte 150 Euro (15Euro/ 1 1/2 Stunden).

**Anmeldung:** bei Simrat Kaur per Email: [satyensimratkaur@posteo.de](mailto:satyensimratkaur@posteo.de)

Wer sich anmeldet, muss eine E-Mailadresse angeben. Auf diese Adresse werden dann die Zugangsdaten für den Kurs geschickt. Eine Kurseinheit sind entweder 10 Teilnahmen, oder ihr meldet euch monataeweise gegen eine Monatsgebühr von 45 Euro an.

Für weitere Fragen steht euch die Kursleiterin gerne auch telefonisch zur Verfügung:

Gesundheitspraxis Satyen Simrat Kellner  
Große Str. 14,27412 Bülstedt/OT Steinfeld  
Telefon: 04288/300 5886  
E-Mail:[satyensimratkaur@posteo.de](mailto:satyensimratkaur@posteo.de)  
Website: [www.simrat-kaur.de](http://www.simrat-kaur.de)

## **Online - Fitness Kurs - Schwerpunkt „Bauch-Beine-Po“**

Fitnessstudios sind zurzeit leider geschlossen.

Trotzdem könnt ihr etwas für euren Körper tun. Exklusiv für die LandFrauen gibt es ein Online-Schnupperangebot von Janeth Ziemann aus Nartum. Über Zoom könnt ihr an ihrem Trainingsprogramm teilnehmen. Hier werden gezielt Bauch-, Beine-, Po-Übungen gezeigt. Einige Frauen haben schon Erfahrung mit Zoom-Meetings, andere noch nicht. Traut euch und versucht es einmal!

Janeth Ziemann, eine Fitnesstrainerin, bietet uns ab Dienstag, den 16.Februar 2021

von 19:30 bis 20:30 Uhr die Möglichkeit, online zu trainieren.  
Insgesamt vier Trainingseinheiten finden an den aufeinander folgenden 4 Dienstagen statt. Die Mindestteilnehmerinnenzahl beträgt 10 Frauen.  
Der Link zum Zoom Meeting wird nach der Anmeldung und Überweisung per E Mail gesendet.

**Termin:** Dienstag, 16.02, 23.02, 02.03. und 09.03.2021  
**Zeit:** 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr  
**Ort:** zu Hause, online  
**Kosten:** Mitgliederinnen 10 Euro; Nichtmitgliederinnen 20 Euro

**Verbindliche Anmeldung:** bitte bis 12. Februar 2021  
per E Mail: [landfrauenonline@gmx.de](mailto:landfrauenonline@gmx.de) oder an die zuständige Ortsvertrauensfrau

Für die verbindliche Anmeldung bitten wir um Überweisung der Kosten in Höhe von 10 Euro (Nichtmitgliederinnen 20 Euro) für Namen und Rechnung der Fitnesstrainerin auf das Konto des LandFrauenvereins Wilstedt bei der Kreissparkasse Rotenburg Osterholz, IBAN: DE97241512350075082198, BIC: BRLADE21ROB. **Verwendungszweck „Fitnesskurs“**

## **(W)EINSTEIGER - Online-Weinprobe**

Eine Online-Weinprobe wie soll das denn gehen:  
Ganz einfach: Christine Stratmann-Egbers hat exklusiv für uns ein 5-teiliges Weinpaket zusammengestellt. Es ist für jeden Geschmack etwas dabei. Die Auswahl reicht von Prosecco bis Weißwein, Rose und Rotwein. Alle aus namenhaften Anbaugebieten in Deutschland, Italien, Frankreich und Südafrika. Das Weinpaket wird von der Weinhandlung Ludwig von Kapff direkt an die Teilnehmer versandt.  
Treffpunkt zur Verkostung ist dann ein Zoom Meeting mit Christine Stratmann-Egbers, die uns die wichtigsten Basics zum Thema Wein und weiteres Wissenswertes über den einen oder anderen guten Tropfen erzählen wird. Gerne darf auch der Ehepartner (ein Haushalt) daran teilnehmen..Die Versendung des Links zur Videokonferenz, erfolgt nach der verbindlichen Anmeldung per E Mail.

**Termin:** Donnerstag, 25. Februar 2021  
**Zeit:** 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr  
**Ort:** zu Hause, online 😊  
**Kosten:** 40 Euro für das 5-teilige Weinpaket inklusive Versandkosten

**Verbindliche Anmeldung:** bitte bis 12. Februar 2021  
per E Mail [landfrauenonline@gmx.de](mailto:landfrauenonline@gmx.de) oder an die zuständige Ortsvertrauensfrau  
Bei der Anmeldung bitte den Namen und die vollständige Anschrift angeben, damit der Weinversand erfolgen kann.

Für die verbindliche Anmeldung bitten wir um Überweisung der Kosten in Höhe von 40 Euro für Namen und Rechnung der Firma Weinhandlung Ludwig von Kapff auf das Konto des LandFrauenvereins Wilstedt bei der Kreissparkasse Rotenburg Osterholz, IBAN: DE97241512350075082198, BIC: BRLADE21ROB. **Verwendungszweck „Wein“**

## Frühling aus der Tüte

Die Tage werden wieder länger und der Frühling kommt! Die ersten Frühlingsblüher sind in den Beeten schon zu sehen und wir freuen uns alle auf die ersten Frühlingsblumen. Auch wenn wir nicht zusammen an einem Ort unsere Frühlingsdeko zaubern können, wollen wir auf die Deko nicht verzichten.

Wir treffen uns zum gemeinsamen Gestalten mit Kerstin Schroeter bei Zoom und zaubern den

### **Frühling auf das Tablett**

Auf einem Tablett wird eine wilde Frühlingslandschaft aus Plattenmoos, Zweigen, Narzissen, Wachteleiern, Federn und Eukalyptus gestaltet. Die Narzissen werden in kleine Gefäße gepflanzt, so dass sie über eine lange Zeit problemlos ausgetauscht werden können.

Kerstin Schroeter packt für jede Teilnehmerin eine Tüte mit den benötigten Arbeitsmaterialien; die Tüte enthält alle zuvor genannten Arbeitsmaterialien einschließlich Tablett. Ihr erhaltet rechtzeitig eine Information, wo die Tüte mit den kompletten Arbeitsmaterialien am 04. März 2021 abgeholt werden kann. Wir werden uns bemühen, den Abholort möglichst in die Nähe eures Wohnortes zu legen.

Zum Dekorieren des Tablett benötigt ihr einen kleinen Arbeitsplatz sowie:

- eine Klebepistole mit entsprechender Munition
- eine Stoffschere
- eine Rosenschere

Bitte richtet den Arbeitsplatz zu Hause rechtzeitig zum Beginn der Zoom-Veranstaltung ein.

**Termin:** Freitag, 5. März 2021

**Zeit:** 19:00 bis 21:00 Uhr

**Ort:** zu Hause!

**Kosten:** 10 Euro pro TN, Nichtmitgliederinnen 12,50 Euro zzgl. 25 Euro für die Tüte mit den Arbeitsmaterialien

mindestens 8 TN, maximal 12 TN

**Leitung:** Kerstin Schroeter

**Verbindliche Anmeldungen:** bitte bis zum 26. Februar 2021 per E-Mail an:

[landfrauenonline@gmx.de](mailto:landfrauenonline@gmx.de) oder an die zuständige Ortsvertrauensfrau

Für die verbindliche Anmeldung bitten wir bis zum 26.02.2021 um Überweisung der Kosten (Kursgebühr und Arbeitsmaterialien) in Höhe von 35 Euro (Nichtmitgliederinnen: 37,50 Euro) für Namen und Rechnung der Kursleitung Kerstin Schroeter auf das Konto des LandFrauenvereins Wilstedt bei der Kreissparkasse Rotenburg Osterholz, IBAN: DE97241512350075082198, BIC: BRLADE21ROB. **Verwendungszweck „Frühlingsbasteln“**

Unmittelbar nach Eingang der Anmeldung und der Überweisung erhaltet ihr die Zugangsberechtigung für die Teilnahme an der Online-Veranstaltung und die Information, wo die Arbeitsmaterialien in eurer Wohnortnähe abgeholt werden können.

## Einfach mal anders Kochen

Wer hat Lust mal was ganz Neues auszuprobieren? Kochen mit Anleitung per Video!!  
-Spaß und Erfolg sind garantiert.

Als vitaminreichen Start in den Frühling hat sich Børge Bammann mit seinem Team aus dem Ols (modernes Brauhaus direkt am Oldenburger Hafen) ein einfaches, aber echt leckeres Rezept überlegt.

Und was gibt es frisch vom Acker und regional hier in der Region um diese Jahreszeit???

Die Friesenpalme! Also: Grünkohl – aber mal ganz anders.  
Lasst euch überraschen, was damit alles geht! Wer sich anmeldet, bekommt eine Kiste mit allen Zutaten für das Gericht. Der Inhalt reicht für zwei Personen. Auch in der Kiste enthalten sind drei Sorten Bier der Ols-Brauerei, schöne leichte Biere, die perfekt zu der Norddeutschen Vitaminbombe passen.

Alles exklusiv für die LandFrauen Wilstedt zusammengestellt und geliefert von Bröös.

Nach Erhalt der Teilnahmegebühr wird euch ein Link zugeschickt, mit dem ihr jederzeit, so wie es euch am besten passt, das Kochvideo anschauen könnt. Ran an die Töpfe!  
Übrigens: Über Fotos von euren Kocherfolgen freuen wir uns und stellen sie gerne zum Appetit anregen auf weitere Kochkurse auf unsere Homepage.

**Termin:** die Kochkisten werden am 5. März 2021 an eure Anschrift geliefert

**Kosten:** 29 Euro pro Kiste

**Verbindliche Anmeldung:** bitte bis zum 26. Februar 2021 per E-Mail an:  
[landfrauenonline@gmx.de](mailto:landfrauenonline@gmx.de) oder an die Ortsvertrauensfrau.

Bei der Anmeldung bitte den Namen und die vollständige Anschrift angeben, damit die Kochkiste geliefert werden kann.

Für die verbindliche Anmeldung bitten wir bis zum 26.02.2021 um Überweisung der Kosten in Höhe von 29 Euro für Namen und Rechnung von Børge Bammann auf das Konto des LandFrauenvereins Wilstedt bei der Kreissparkasse Rotenburg Osterholz, IBAN: DE97241512350075082198, BIC: BRLADE21ROB, **Verwendungszweck „Kochen“**.

## Neue Ideen für unsere Gärten - Online-Vortrag

Im März naht der Frühling – die Wachstumszeit beginnt. Mit neuem Schwung können wir endlich in die Gartensaison starten. Es ist eine gute Zeit für Umgestaltungen – doch oft fehlt uns eine zündende Idee.

Wertvolle Informationen und Tipps für effektvolle Veränderungen im eigenen Garten erhalten wir in dem Online-Vortrag der **Gartenexpertin Anke Kreis** von der Landwirtschaftskammer Niedersachsen.

Das Geheimnis eines „schönen“ Gartens liegt nicht in der Vielzahl von Lieblingspflanzen, sondern ist das Ergebnis eines ausgewogenen Gestaltungskonzepts und einer ansprechenden Pflanzenzusammenstellung. Mit bewusst gestalteten Beeten, Holzterrassen, Pergolen, Mauern und Treppen lassen sich Gärten vielseitig verändern.

Seien wie also gespannt auf interessante Anregungen, um unsere Gärten noch schöner zu gestalten.

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, Fragen an die Referentin zu stellen.

**Termin:** Mittwoch, 17.03.2021

**Uhrzeit:** 19:00 bis ca.20:30 Uhr

**Ort:** zu Hause!

**Preis:** kostenfrei

**Referentin:** Anke Kreis, Landwirtschaftskammer Niedersachsen

**Verbindliche Anmeldungen:** bitte bis zum **01.03.2021** per E-Mail an

[landfrauenonline@gmx.de](mailto:landfrauenonline@gmx.de)

oder an die zuständige Ortsvertrauensfrau.

Einige Tage vor dem Vortragstermin erhaltet ihr die Zugangsberechtigungen für die Teilnahme an dieser Online-Veranstaltung.

## Zum Tod von Johanna Bindgen

Wir haben eine tolle Homepage – immer auf der Höhe der Zeit!

Das haben wir Johanna Bindgen aus Wilstedt zu verdanken.

Sehr überraschend erhielten wir jetzt die Nachricht von Johanna Bindgens plötzlichem Tod.

Darüber sind wir traurig. Unser Mitgefühl gehört den FreundInnen und Angehörigen.

Johanna Bindgen hat sich in den vergangenen Jahren mir viel Einsatz um alle unsere Belange in Sachen Emailversand, Webseite, und Newsletterprogramm gekümmert. Wir verdanken ihr, dass wir nicht nur zeitnah unsere LandFrauen über alles was im Verein passierte auf dem Laufenden halten konnten, sie informierte uns auch umfassend über die unbekanntes manchmal gefährlichen Aspekte der schönen neuen Welt des Internets.

Jederzeit war Johanna Bindgen für uns amateurhafte Nutzerinnen ansprechbar und half uns mit sehr großer Geduld, die Tücken der Computerwelt zu bewältigen. Wir sind ihr für ihren Einsatz bei uns Wilstedter LandFrauen sehr dankbar.

!!!Leider können wir momentan unsere Homepage nicht aktualisieren.  
Wir arbeiten an einer Lösung.!!!

So, nun keine Angst vor viereckigen Augen. Und traut euch was zu. Bitte fragt nach, auch gerne bei uns im Vorstand, wenn euch etwas unklar ist oder ihr Hilfe braucht

### Auf einen Blick:

<b>Yogakurs:</b> <b>Termine:</b> Mittwoch, 17.2./ 24.2./ 3.3./ 10.3./ 17.3./ 24.3./ 31.3./ 7.4./ 14.4./ 21.4 Quereinstieg ist jederzeit möglich. <b>Zeit:</b> 18:00-19:30 Uhr	<b>Bauch-Beine-Po-Fitness:</b> <b>Termin:</b> Dienstag, 16.02., 23.02., 02.03. und 09.03.2021 <b>Zeit:</b> 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr
<b>Weinprobe:</b> <b>Termin:</b> Donnerstag 25. Februar 2021 <b>Zeit:</b> 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr	<b>Frühling aus der Tüte:</b> <b>Termin:</b> Freitag, 5. März 2021 <b>Zeit:</b> 19:00 bis 21:00 Uhr
<b>Anders Kochen:</b> <b>Termin:</b> die Kochkisten werden am Freitag, 5. März 2021 geliefert	<b>Gartenvortrag:</b> <b>Termin:</b> Mittwoch, 17.03.2021 <b>Uhrzeit:</b> 19:00 bis ca.20:30 Uhr

Mit der Teilnahme an den Veranstaltungen der Wilstedter LandFrauen erklärt ihr euch damit einverstanden, dass gemäß Paragraph 23 des Kunsturhebergesetzes Bild- und Filmaufnahmen eurer Person erstellt und im Rahmen unserer Öffentlichkeitsarbeit genutzt werden. Die Teilnahmebedingungen für unsere Veranstaltungen liegen den Mappen bei und sind auf der Homepage einsehbar.

Bleibt mutig, zuversichtlich und gesund! Herzliche Grüße,

Johanna Bäsman  
Stellv. Vorsitzende



Corinna Grabner  
Schriftführerin