

Liebe LandFrauen!

Unsere nächste Monatsversammlung findet an einem besonderen Ort statt:
im Gesundheitszentrum Tarmstedt. Dazu laden wir euch ganz herzlich ein. Es wird eine Vortragsveranstaltung ohne Essen - Thema:

Fit bis ins Alter

Jede von uns möchte bis ins hohe Alter fit und gesund bleiben, damit wir möglichst lange aktiv am Leben teilnehmen können.

Denn -von uns unbemerkt- bauen unsere Muskeln sich schon ab einem Alter von 30 Jahren langsam ab. Bei zunehmendem Alter geschieht dies immer schneller und wird meistens unterschätzt. Viele Dinge im Alltag fallen uns dann immer schwerer und einiges gelingt uns gar nicht mehr.

Deshalb ist es wichtig zum Erhalt der bestehenden Kraft etwas zu unternehmen, mit gezieltem Training und der richtigen Ernährung.

Wie dies gelingen kann, erklärt uns in einem Vortrag der Heilpraktiker und Physiotherapeut Michael Häfner.

Termin: Donnerstag, 20. November 2025

Zeit: 20.00 bis 21:30 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum Häfner, Bremer Landstraße 3a in Tarmstedt

Kosten: 5,00 Euro, Nichtmitglieder 10,00 Euro

Verbindliche Anmeldungen bitte bis zum **10. November 2025** an die Ortsvertreterinnen oder per E-Mail: landfrauenonline@gmx.de

Maximal 40 Teilnehmerinnen.

Bei größerem Interesse wird die Veranstaltung in einen anderen Raum verlegt.

Basteln mit Kindern

Iris Bammann und Svenja Hauschild möchten wieder gemeinsam mit euch und euren Kindern, Enkeln, Nichten oder Neffen einen gemütlichen Bastelnachmittag verbringen. Passend zum Herbst und zur Adventszeit werden ein paar schöne Bastelideen umgesetzt.

Das Angebot richtet sich an Kinder ab 4 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen sowie an Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren, die auch ohne Begleitung teilnehmen können - wer mag, darf natürlich trotzdem eine Begleitperson mitbringen.

Bitte Schere und Klebestift mitbringen.

Termin: Donnerstag, 13. November 2025

Zeit: 14:30 Uhr bis ca. 17:30 Uhr

Ort: Feuerwehrhaus Hepstedt

Kosten: 6,00 Euro, Nichtmitglieder 11,00 Euro

Verbindliche Anmeldungen bitte bis zum **09. November 2025** bei den Ortsvertreterinnen oder per E-Mail: landfrauenonline@gmx.de

Mindestens 5, maximal 15 Teilnehmerinnen

Herzensprojekt

In der Palliativstation des Bremervörder Krankenhauses bekommen PatientInnen Herzkissen geschenkt. Sie werden privat genäht. Die Krankenschwester Regina Pilz-Meyer hat bei uns angefragt, ob wir auch solche Kissen nähen könnten. Wir finden das ein sehr schönes Projekt und würden uns freuen, wenn viele von euch mitmachen. Auf Anfrage schicken wir euch eine Vorlage/Schnitt zu. Die fertigen Kissen können bei den Ortsvertreterinnen abgegeben werden, die sie dann an Petra Lankenau weiterleiten.

Wer möchte, kann am 19. November 2025 auch zum gemeinsamen Nähen zu Corinna Grabner nach Rhadereistedt kommen.

Termin: Mittwoch, 19. November 2025

Zeit: 19:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Hanstedter Straße 1, Rhadereistedt, bei Corinna Grabner

Verbindliche Anmeldung bitte bis zum **15. November 2025** bei den Ortsvertreterinnen oder per E-Mail: landfrauenonline@gmx.de

Maximal 7 Teilnehmerinnen mit eigener Nähmaschine

Orange Day

Im Rahmen der Aktionswochen „Orange Days“, die weltweit auf Gewalt gegen Frauen aufmerksam machen, möchten auch wir gemeinsam ein sichtbares Zeichen setzen. Wir Wilstedter Landfrauen treffen uns am 25. November 2025 um 17:00 Uhr vor dem Zevener Rathaus.

Geplant ist, vor Beratungsstellen, Rathäusern, Marktplätzen und ähnlichen Orten symbolisch Steine in Orange zu besprühen. Diese sollen stellvertretend für die Opfer häuslicher Gewalt stehen.

Zu häuslicher Gewalt gehört neben körperlichen Angriffen auch psychische Gewalt. Wir möchten Opfern hier bei uns im Vereinsgebiet Mut machen, sich zu outen und sich Hilfe zu holen.

Passend zu dem Thema hier noch eine Info für Frauen, die sich auf einsamen Nachhausewegen unwohl fühlen. Es gibt ein von Ehrenamtlichen betriebenes „**Heimwegtelefon**“, das ihr anrufen könnt und von dem aus ihr bis zur Ankunft am Ziel telefonisch begleitet werdet. Telefonnummer: **030 12074182**

Termin: Dienstag, 25. November 2025

Zeit: 17:00 Uhr

Ort: vor dem Rathaus in Zeven

Fröbelsterne basteln

Wir Landfrauen pflegen Traditionen und geben sie weiter, so auch das etwas komplizierte Falten der schönen Fröbelsterne. Anfang des 19. Jahrhunderts kreierte der Pädagoge und „Erfinder“ des Kindergartens Friedrich Fröbel (* 21. April 1782; † 21. Juni 1852) in Griesheim / Thüringen den beliebten Papierstern. Bei Corinna Grabner am großen Basteltisch könnt ihr Fröbelsterne und die bunten Waldorf-Sternlaternen aus Ölpapier falten. Material für fünf Sterne und drei Sternlaternen sind in der Kursgebühr enthalten und liegen bereit.

Termin: Mittwoch, 3. Dezember 2025

Zeit: 16:30 – 20:00 Uhr

Ort: Hanstedter Straße 1, in Rhadereistedt bei Corinna Grabner

Kosten: 10,00 Euro, Nichtmitglieder 15,00 Euro. Es können Mehrkosten für zusätzliches Material je nach Verbrauch entstehen.

Verbindliche Anmeldungen bitte bis zum **26. November 2025** an die Ortsvertreterinnen oder per E-Mail: landfrauenonline@gmx.de

Wegen der großen Nachfrage bieten wir die

**Fahrt nach Bremen mit Besichtigung Weser-Stadion und Brauereitour
Becks mit Partnern erneut an!!!!**

Zu dieser Fahrt mit Besichtigung des Weser-Stadions und einer Brauereitour bei Becks könnt ihr eure Partner, Freundinnen, Nachbarn oder wen ihr gern mitnehmen möchtet, mitbringen.

Mit dem Bus fahren wir nach Bremen und werden dort nach der Ankunft an einer Stadionführung inklusive anschließendem Besuch des Vereinsmuseums „WUSEUM“ (ca. 1,5 Stunden) teilnehmen. Anschließend stärken wir uns für den Besuch der Brauerei etwas und fahren dann mit dem Bus zum Becks- und Haake-Beck-Besucherzentrum. Um 13:00 Uhr geht es weiter mit einer ca. 3-stündigen Brauereitour mit Bierverkostung (es gibt auch Softgetränke). Nach einem erlebnisreichen Tag bringt uns der Bus zurück in die Heimatorte. Die Rückkehr ist für ca. 18:00 Uhr geplant.

Termin: Samstag, 21. Februar 2026

Abfahrtszeit: 8:00 Uhr

Abfahrtsorte werden noch bekannt gegeben

Rückkehr: ca. 18:00 Uhr

Kosten: 65,00 Euro pro Person für Busfahrt, Brötchen zu Mittag, Besichtigung Weser-Stadion und Brauereitour Becks mit Verkostung

Mindestteilnehmerzahl: 35 Personen, max. 45 Personen (Partner, Freundinnen, Nachbarn usw., die nicht Mitglied im Wilstedter LandFrauenverein sind, können ohne Aufpreis teilnehmen).

Verbindliche Anmeldungen **bitte bis zum 10. Dezember 2025** an die Ortsvertreterinnen oder per E-Mail: landfrauenonline@gmx.de

Mit der verbindlichen Anmeldung bitten wir um Überweisung der Kosten für Busfahrt, Weser-Stadion- und Brauereibesichtigung, Brötchen zum Mittagsimbiss von 65,00 Euro Stichwort „Becks“ auf das Konto des LandFrauenvereins Wilstedt bei der Kreissparkasse Rotenburg Osterholz, IBAN: DE97241512350075082198.

Vielleicht ist eine Einladung zu dieser Fahrt auch als Weihnachtsgeschenk geeignet.

Unser Strickclub

Was vor einigen Jahren als Socken-Strickkurs begann, ist bei uns Wilstedter Landfrauen zu einer festen Veranstaltung geworden. In der Zeit von **September bis Mai** treffen sich unsere Strickerinnen **am letzten Mittwohabend im Monat von 19:00 bis 21:00 Uhr** im Kleinen Sitzungsraum der Gemeinde Wilstedt am Brink zum gemeinsamen „Knuddeln“.

Neue Frauen sind jederzeit willkommen. Bei Interesse meldet euch bitte kurz über WhatsApp bei Annette Schwier, Mobil: 0173 4214111.

Auf einen Blick:

Basteln mit Kindern Termin: Donnerstag, 13. November 2025 Zeit: 14:30 Uhr bis ca. 17:30 Uhr Ort: Feuerwehrhaus Hepstedt, An der Schule 10	Nähtreff „Herzen“ Termin: Mittwoch, 19. November 2025 Zeit: 19:00 bis 21:00 Uhr Ort: Hanstedter Straße 1, Rhadereistedt, bei Corinna Grabner
Monatsversammlung/Themenabend Termin: Donnerstag, 20. November 2025 Zeit: 20:00 bis 21:30 Uhr Ort: Gesundheitszentrum Häfner, Bremer Landstraße 3a in Tarmstedt	Sterne basteln Termin: Mittwoch, 3. Dezember 2025 Zeit: 16:30 bis 20:00 Uhr Ort: Hanstedter Straße 1, in Rhadereistedt bei Corinna Grabner
Mitmachen beim Orange Day Termin: Dienstag, 25. November 2025 Zeit: 17:00 Uhr Ort: vor dem Rathaus in Zeven	Fahrt nach Bremen mit Besichtigung Weser- Stadion und Brauereitour Becks mit Partnern Termin: Samstag, 21. Februar 2026 Abfahrtszeit: 8:00 Uhr Rückkehr: ca. 18:00 Uhr Abfahrtsorte werden noch bekannt gegeben

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.

Es ist nun der Herbst gekommen,
hat das schöne Sommerkleid
von den Feldern weggenommen
und Blätter ausgestreut,
.....
(Joseph von Eichendorf)

Herbstliche Grüße im Namen des gesamten Vorstands,

Johanna Bäsman
Vorsitzende



Corinna Grabner
Vorsitzende/ Rundbrief