

An unsere Mitgliederinnen
Von Frauen für Frauen!

Wilstedt, den 2. September 2019

Liebe LandFrauen!

Monatsversammlung im Oktober

Unsere nächste Monatsversammlung findet am 24. Oktober 2019, 19.00 Uhr statt und wird eine scharfe Sache:

Spicy`s Gewürzmuseum aus Hamburg kommt zu uns....

Aus dem vielfältigen Programm des Museums aus der Hamburger Speicherstadt hören wir den Vortrag:

„Gegen jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen!“

Wir lernen die Gewürze kennen, die unser Wohlbefinden unterstützen, unsere Abwehrkräfte mobilisieren oder kleinere Krankheiten heilen. Zusammen mit Viola Vierk und „Prof. Dr. Dill“ reisen wir zu den Ursprüngen der Gewürze.

Das Hamburger Gewürzmuseum ist nicht nur das einzige seiner Art, es wird zudem von einer Frau, Viola Vierk, geführt. Um zu verhindern, dass die alten Handels- und Aufbereitungsformen der vielen Gewürze aus aller Herren Länder in Vergessenheit geraten, eröffnete Uwe Paap, zunächst allein, 1991 ein kleines, noch sehr primitives Gewürzmuseum in einem alten Firmengebäude in der Richardstraße in Hamburg. Gemeinsam mit Viola Vierk siedelte das Museum 1993 in die Speicherstadt um. Hier ist der optimale Standort um Gewürzgeschichte zu erzählen! Wir möchten jeder Frau, die nach diesem Abend neugierig geworden ist, einen Besuch des Museums wärmstens empfehlen.



Termin: Donnerstag, den 24. Oktober 2019

Zeit: 19.00 Uhr

Ort: Willenbrocks Gasthof in Kirchtimke

Kosten: Es entsteht ein Kostenbeitrag für den Imbiss und Getränke!

Verbindliche Anmeldung bitte bis zum 10. Oktober bei den Ortsvertrauensfrauen –
nicht in der Gaststätte!

Wie immer gibt es einen Imbiss vorab.

Bastelabend: Stampin' up

Mit Papier und Karton lassen sich viele kreative Ideen umsetzen.

Wenn es wieder früher Abend wird, macht es Spaß mit Gleichgesinnten gemeinsam zu basteln. Die Wilstedter LandFrauen bieten auch in diesem Herbst zwei Abende an, an denen Anfängerinnen und Fortgeschrittene sich mit der Technik des Stampin'Up beschäftigen. Mit Stampin' Up, einer Technik, Papier mit Stempel, Stanzen und Prägen zu bearbeiten, realisierst du einzigartige und wunderschöne Projekte. Etwas ganz Besonderes sind die wunderbar aufeinander abgestimmten Farben. Zu jeder Stempelfarbe findest du das passende Papier sowie Bänder, Knöpfe, Brads (Musterklammern) usw...

Kursleiterin Meike Günther bietet die Möglichkeit zwischen herbstlichen oder winterlichen Motiven für Grußkarten zu wählen und eine Taschentücherbox herzustellen.

Die Herbstmotive prägen wir dabei mittels Embossing-Technik in das Papier und kolorieren sie danach mit Hilfe von Brusho-Aquarellpulver in brillanten Farben.

Weihnachtsmotive können gestempelt und gestanzt werden. Natürlich gibt es dafür auch Glimmer, Glitzer und Farben.

Die Teilnehmerinnen basteln entweder nach verschiedenen Vorlagen oder gestalten ihre Karte nach eigenen Ideen.

Lasst euch vom umfangreichen Materialangebot inspirieren und von den ungeahnten Möglichkeiten in der Papiergestaltung überraschen.

Termin: Zwei Kurse zur Auswahl: Freitag 25.10. und 01.11.2019

Zeit: 18:30 Uhr (Ende ca. 21:00 Uhr)

Ort: Am Findorffhof 73, 28879 Grasberg

Kosten: 13 Euro inklusive Bastelmaterial

max. Teilnehmerinnen pro Termin: 6 Frauen

Verbindliche Anmeldung bitte bis zum 20. Oktober bei den Ortsvertrauensfrauen.

Bitte bringt, wenn ihr habt, ein Falzbein und eine Bastelschere mit.



Beispiele für Karten



Taschentücherbox

Modenschau - Exklusiv für die WilstedterLandFrauen

Lasst euch das nicht entgehen! Dieses Event ist wirklich wunderbar: nach Feierabend mit Freundin oder Tochter tolle neue Klamotten anschauen, anprobieren und kaufen was gefällt.

Termin: Mittwoch, der 18. September 2019

Beginn: 19:00 Uhr

Ort: Kaufhaus Borgfeldt in Wilstedt, Hauptstraße 27

Kosten: keine

Anmeldungen bitte bis zum 8.9.2019 an die Ortsvertrauensfrauen

-2-

Genussvoller Ausflug in das Seekochfischstudio Bremerhaven und anschließende Fahrt mit dem Hafenbus



Wir möchten das einzigartige Seekochfischstudio in Bremerhaven im berühmten „Schaufenster Fischereihafen“, wo Fischgenuss zuhause ist, besuchen. Erfahrene Köche werden uns in einer Kochshow ihr Fischwissen plaudernd und mit Witz vermitteln. Anschließend genießen wir das zubereitete kalt-warme Fischbuffet.

Die Kochshow ist nicht nur ein kulinarisches Vergnügen!

Gut gestärkt steigen wir dann in den HafenBus und sehen, was andere nicht sehen.

Die ca. zweistündige Fahrt startet im Schaufenster Fischereihafen, geht durch die Stadt, die Havenwelten entlang der vielen Museen und weiteren touristischen Attraktionen sowie mitten durch Bremerhavens Welthäfen.

Wir erleben die Seestadt von ihrer faszinierendsten Seite, denn nur mit dem HafenBus sind wir direkt am Geschehen der größten Hafen- und Werftbetriebe, in absoluten Sperrgebieten, in den Überseehäfen, in Kontakt mit luxuriösen Kreuzfahrtschiffen und den Ozeanriesen der Weltmeere – einmalig!

Termin: Samstag, 26. Oktober 2019

Abfahrt: ca. 8:00 Uhr (genaue Abfahrtsorte und -zeiten werden im nächsten Rundbrief bekannt gegeben). Die Rückkehr ist gegen 18:30 Uhr vorgesehen.

Kosten: 55,00 Euro pro Person für Hin- und Rückfahrt nach Bremerhaven, Kochshow und Fischbuffet sowie Fahrt mit dem HafenBus (**Getränke zum Fischbuffet sind im Preis nicht enthalten**).

!!!Für die Fahrt mit dem HafenBus ist ein gültiger Personalausweis erforderlich und mitzubringen!!!

Mindestteilnehmerzahl: 30 Frauen, max. 35 Frauen (es können auch Frauen teilnehmen, die nicht Mitglied im WilstedterLandFrauenverein sind; der Aufpreis beträgt Euro 6,00 pro Nichtmitglied)

Anmeldungen: bitte bis zum **1. Oktober 2019** an die Ortsvertrauensfrauen.

Mit der verbindlichen Anmeldung bitten wir um Überweisung der Kosten für Busfahrten und Seekochfischstudio von € 55,00 (Nichtmitglieder € 61,00) für Namen und Rechnung der Fa. Omnibusbetrieb Schmärtjen GbR und des Seekochfischstudios Bremerhaven auf das Konto des LandFrauenvereinsWilstedt bei der Kreissparkasse Rotenburg Osterholz, IBAN: DE97241512350075082198, BIC: BRLADE21ROB.



YOGA auf dem Stuhl

Mit Hilfe eines einfachen Stuhles (ohne Armlehnen), kannst du wunderbar eine Reihe von Yoga Asanas üben, die dir sonst Schwierigkeiten machen – etwa, weil du Probleme mit dem Rücken oder der Hüfte hast. Oder weil du gerade erst mit Yoga startest. Yoga mit dem Stuhl hat eine Menge an gesundheitlichen Vorteilen, zudem aktivierst du auf schonende Weise gezielt bestimmte Muskelpartien und reduzierst Stress. Viele Entspannungs- und Lockerungsübungen kannst du zudem großartig in deinen Büroalltag integrieren und dir damit unauffällig kurze, super entspannende Pausen gönnen.

Hier ein paar Vorteile von Yoga auf dem Stuhl:

- Ideal für Menschen, die nicht so gerne am Boden liegen oder auch für körperlich eingeschränkte Menschen, die Probleme beim langen Stehen haben
- Entdecke neue, schonende Varianten dir bekannter Asanas
- Aktiviert gezielt auf sanfte Weise bestimmte Muskelpartien
- Sehr gut im Büroalltag integrierbar, zur Entspannung und Lockerung
- Zur Verbesserung von Atmung und zur Stressreduzierung
- Zur Entspannung vor dem Schlafengehen

Dieser Kurs soll insbesondere deine vorhandene **Kraft erhalten** sowie deine **Beweglichkeit fördern** und die lebenswichtige **tiefe Atmung wiederherstellen**. Auch die eigene Achtsamkeit seinem Körper gegenüber ist hier ein wichtiger Schwerpunkt.

Beginn: Dienstag, 24. September 2019 (6 Termine à 60 Minuten – letzter Termin: 12. November 2019)

Zeit: 15:00 - 16:00 Uhr

Ort: Dorfgemeinschaftshaus Hepstedt, An der Schule 4

Kosten: 66,- Euro pro Teilnehmerin (Nichtmitglieder: 73,- €)

Leitung: Sonja Jyoti Schneider

Verbindliche Anmeldungen bitte bis zum 10. September 2019 bei Antje Burfeind, Tel. 04283-1779

Max. TN-Zahl: 15 Frauen

Bitte bequeme Kleidung tragen.

Solltest du noch Fragen haben, melde dich gern.

Unser Newsletter...

... ist der Rundbrief per Email. Viele von euch wählen diesen komfortablen Weg, das Neueste vom Verein zu erfahren. In letzter Zeit haben wir den Newsletter vermehrt genutzt, Informationen, die nach Erscheinen des Rundbriefs eintrafen, weiterzuleiten. Davon profitieren leider nur Frauen, die im Verteiler mit ihrer Emailadresse aufgenommen sind. Scheut euch nicht, uns eure oder eine E-mailadresse, bei der ihr die Nachrichten lesen könnt (Ehepartner) zu geben. Es ist natürlich trotzdem möglich, die Mappe wie gewohnt zu bekommen. Das hat Tradition und ist für manche eine willkommene Möglichkeit für einen netten kleinen Schnack an der Haustür.

LandFrauen sind der Zeit immer etwas voraus!

Bei sommerlichen Temperaturen denken wir bereits an Weihnachten. Die Planungen haben einen gewissen Vorlauf und deshalb bieten wir bereits jetzt die Fahrt zum diesjährigen Weihnachtsmarkt an. Wir fahren am **30. November 2019** zu den

Weihnachtsmärkten in Hannover

Der traditionelle Weihnachtsmarkt an der Marktkirche, das Finnische Dorf am Ballhofplatz, das Historische Dorf rund um das Historische Museum und der Wunschbrunnenwald laden zur Einstimmung auf die Advents- und Weihnachtszeit ein.

Nach der Anreise unternehmen wir zunächst einen geführten Stadtrundgang unter sachkundiger Leitung durch die vorweihnachtliche Innen- und Altstadt der niedersächsischen Landeshauptstadt und lassen uns verzaubern von der romantischen Kulisse der festlich geschmückten Straßenzüge.

Anschließend besuchen wir die Weihnachtsmärkte der Stadt. Rund um die älteste der drei Pfarrkirchen in der Altstadt von Hannover, der Marktkirche, findet alljährlich der traditionelle Weihnachtsmarkt Hannovers statt. Historische Gebäude säumen diesen Platz und ganz in der Nähe findet man ein Kreuz im Pflaster.

Von diesem Standpunkt aus bietet sich der Vier-Kirchen-Blick auf die Türme der umliegenden Kirchen. Schon vor über dreihundert Jahren war dies neben der Marktkirche eines der sieben Wahrzeichen von Hannover.

An über 170 Ständen und Buden werden kleine und große Besonderheiten aus verschiedenen Werkstätten präsentiert. Kunsthandwerk aus Holz, Keramik und Glas reihen sich ein die Vielfalt der Angebote wie auch der beliebte traditionelle Baumschmuck aus dem Erzgebirge und dem Thüringer Wald oder Wachs Kunstwerke in Kerzen- und anderen Formen. Weihnachtliches Gebäck, gebrannte Mandeln sowie Crêpes und Bratwürste sorgen ebenso für das leibliche Wohl auf dem traditionellen Weihnachtsmarkt Hannover wie der beliebte Glühwein oder die berühmte Feuerzangenbowle. In unmittelbarer Nähe befinden sich weitere Weihnachtsmärkte.

Termin: Samstag, 30. November 2019

Abfahrt: ca. 8:00 Uhr (genaue Abfahrtsorte und -zeiten werden in einem späteren Rundbrief bekannt gegeben). Die Rückkehr ist gegen 20:00 Uhr vorgesehen.

Kosten: € 35,00 pro Person für Hin- und Rückfahrt sowie geführtem Stadtrundgang in Hannover (Frauen, die nicht Mitglied im LfV Wilstedt sind, zahlen € 39,00).

Mindestteilnehmerzahl: 25 Frauen, max. 50 Frauen

Anmeldungen bitte bis zum 10. Oktober 2019 an die Ortsvertrauensfrauen. Mit der verbindlichen Anmeldung bitten wir um Überweisung der Reisekosten für Namen und Rechnung der Fa. Omnibusbetrieb Schmärtjen GbR von insgesamt € 35,00 (Nichtmitglieder € 39,00) auf das Konto des LandFrauenvereins Wilstedt bei der Kreissparkasse Rotenburg Osterholz, IBAN: DE97241512350075082198



Kochen mit Migratinnen

Erfahrungsgemäß ist die Küche immer ein Ort, an dem es sich entspannt schwatzen lässt. Das geht auch, wenn sich die Beteiligten nur mit Wortbrocken oder Händen und Füßen verständigen können. Die sehr gute Erfahrung haben wir Wilstedter LandFrauen schon bei unseren ersten beiden Terminen des gemeinsamen Kochens mit geflüchteten Frauen gemacht. Es gab kaum Berührungssängste und es wurde viel gelacht. Nebenbei entstanden aus Sicht der verschiedenen Nationalitäten exotische Gerichte, die allen beim anschließenden Essen richtig gut geschmeckt haben.

Zugegeben: der Aufwand ist jedes Mal enorm, aber das Ergebnis macht glücklich. Wenn Liebe durch den Magen geht, tut es Integration bestimmt auch!

In der KGS Tarmstedt kochen wir gemeinsam Gerichte aus den Heimatländern unserer neuen Mitbürgerinnen und aus der deutschen Küche. Anschließend essen wir zusammen alles auf. Wir freuen uns über Unterstützung aus den eigenen Reihen. Bitte meldet euch bei Beate Gerken.

Termin: Dienstag, 29. Oktober 2019

Ort: Küche der KGS in Tarmstedt

Zeit: 18:00 bis 21:00 Uhr

Kosten: 10 Euro (max. 15 Teilnehmerinnen)

Verbindliche Anmeldungen bitte bis zum 14. Oktober bei Beate Gerken, Tel. 04289/95031, E-Mail: beate.gerken@gmx.de



Seniorinnen-Tanzgruppe

Jeden Donnerstag treffen sich im DRK-Haus Tarmstedt tanzlustige Frauen, um unter der Leitung von Karin Schnackerberg Kreis-, Block und Gassentänze einzuüben. Sie wollen keine Leistungssportlerinnen sein, aber Spaß an harmonischer Bewegung und an Geselligkeit haben. Wenn sich die Gelegenheit bietet, tritt die Gruppe öffentlich auf. So hatten sie zum Beispiel einen erfolgreichen Auftritt im Rahmen der 750 - Jahrfeier der Gemeinde Tarmstedt. Dort haben die Frauen gezeigt, dass sie noch lange nicht zum "Alten Eisen" gehören und haben die Zuschauer mit flotten Tänzen beeindruckt. Alle Tänze sind auf Seniorinnen abgestimmt und jede tanzt so, wie es ihre körperliche Fitness erlaubt. **Diese fröhliche Frauengruppe sucht Nachwuchs! Kommt gerne am Donnerstag, den 10. Oktober um 15.00 Uhr zu einer Schnupperstunde ins DRK-Haus!** Weitere Informationen gibt es bei Karin Schnackerberg, Telefon: 04283 – 7389610

Line Dance-Kurs

Einige Frauen können davon nicht genug bekommen, andere sollten es unbedingt einmal ausprobieren: dieses Tanzen in Linien, möglichst synchron, zu toller moderner Musik und locker choreografiert von einer erfahrenen Line-Dancerin.

Es ist wieder ein neuer Kurs zustande gekommen. Tanzen tut gut und für diese Tanzform braucht man/frau keinen Partner.

Termin: Donnerstags vom 10.10.2019 bis zum 5.12.2019 (acht Abende)

Ort: Turnhalle der alten Schule in Hepstedt

Zeit: 19.30 bis 21.00 Uhr

Kosten: 18 Euro pro Teilnehmerin

Leitung: Bianca Pietzner

Verbindliche Anmeldung bis zum 30.9.2019 bei Beate Gerken, Tel. 04289/95031, E-Mail: beate.gerken@gmx.de



Auf einen Blick:

Monatsversammlung Termin: Donnerstag, den 24. Oktober 2019 Zeit: 19.00Uhr Ort: Willenbrocks Gasthof in Kirchtimke	Ausflug in das Seekochfischstudio Bremerhaven Termin: Samstag, 26. Oktober 2019 Abfahrt: ca. 8:00 Uhr (genaue Abfahrtsorte und -zeiten werden im nächsten Rundbrief bekannt gegeben). Die Rückkehr ist gegen 18:30 Uhr vorgesehen
Stampin´up Bastelabend Termin: jeweils Freitag 25.10. und 01.11.2019 Zeit: 18:30 Uhr (Ende ca. 21:00 Uhr) Ort: Am Findorffhof 73, 28879 Grasberg	Kochen mit Migrantinnen Termin: Dienstag, 29.Oktober 2019 Ort: Küche der KGS in Tarmstedt Zeit: 18:00 bis 21:00 Uhr
Stuhlyoga Beginn: Dienstag, 24. September 2019 (6 Termine à 60 Minuten – letzter Termin: 12. November 2019) Zeit: 15:00 - 16:00 Uhr Ort: Dorfgemeinschaftshaus Hepstedt, An der Schule 4	Line-Dance Kurs Termin: Donnerstags vom 10.10.2019 bis zum 5.12.2019 Ort: Turnhalle der alten Schule in Hepstedt Zeit: 19.30 bis 21.00 Uhr
Schnupperstunde Seniorinnen-Tanzgruppe Termin: Donnerstag, 10. Oktober 2019 Zeit: 15.00 Uhr Ort: DRK-Haus Tarmstedt	Weihnachtsmarktfahrt nach Hannover Termin: Samstag, 30.November 2019 Abfahrt: ca. 8:00 Uhr (genaue Abfahrtsorte und -zeiten werden in einem späteren Rundbrief bekannt gegeben). Die Rückkehr ist gegen 20:00 Uhr vorgesehen
Modenschau – Exklusiv für die Wilstedter LandFrauen Termin: Mittwoch, der 18.September 2019, Beginn: 19:00 Uhr Ort: Kaufhaus Borgfeldt in Wilstedt, Hauptstraße 2	LandFrauencafé auf dem 10.Wilstedter Markt für Kunst und Handwerk Termin: 08.September 2019 Ort: Am Brink in Wilstedt Zeit: 11.00 bis 18.00 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.

Bei so vielen Angeboten habt ihr sicherlich die Qual der Wahl. Trotzdem, mitmachen und genießen! Herzlichst,

Anke Husmann-Klaffke
Vorsitzende



Corinna Grabner
Schriftführerin

