

An unsere Mitglieder
Von Frauen für Frauen!



Wilstedt, 28. April 2022

Liebe LandFrauen!

Ganz herzlich laden wir euch zu unserer nächsten Monatsversammlung am Samstag, **21. Mai 2022** um **9:00 Uhr** in den Landgasthof Willenbrock in Kirchtimke ein. Endlich können wir wieder einmal gemeinsam ein tolles Frühstück genießen und erfahren, warum Svenja Pein behauptet:

„Ich muss gar nichts... Nur aufs Klo!“

In ihrem Vortrag erfahrt ihr, wie ihr euch im hektischen Alltag kleine Oasen der Entspannung schafft, was Perfektionismus, das Müssen und die Erwartungen an uns selbst damit zu tun haben. Außerdem hören wir, wie wir wieder in einen Dialog mit uns selbst kommen (ganz ohne Smartphone und Selfie). Im Kern geht es darum, wie man/frau es langfristig schaffen kann, achtsam mit sich umzugehen. Burnout und "höher, schneller, weiter" kennt Svenja Pein aus ihrer eigenen Erfahrung. Sie krepelte ihr Leben radikal um, änderte Einstellungen, lernte das Meditieren, Grenzen zu setzen und auch mal alle Fünfe gerade sein zu lassen. Tiefgründig und humorvoll blickt sie im Vortrag auf ihre Erfahrungen zurück. Parallel dazu vermittelt die Referentin Wissenswertes aus der Psychologie und aus ihrer Arbeit als "Outdoor-Achtsamkeitstrainerin".



Termin: Samstag, 21. Mai 2022

Zeit: 9:00 Uhr

Ort: Landgasthof Willenbrock, Hauptstraße 16, Kirchtimke

Kosten: Es werden Kosten für das Frühstück und Getränke entstehen.

Verbindliche Anmeldung bitte bis zum **18. Mai 2022** bei den Ortsvertreterinnen oder per E-Mail an landfrauenonline@gmx.de

Frühlings-Kochkiste

Pünktlich zum Frühling gibt es eine Kochkiste mit dem zarten frischen Gemüse und Kräutern, auf die wir jetzt alle Appetit haben. Exklusiv für uns LandFrauen hat Franziska Licht ein Menü kreiert und wieder mit Unterstützung vom arteFakt-Team in ein Rezept und Kochvideo verarbeitet.

Jetzt das Wichtigste! Was gibt's zu essen?



Das Frühlingmenü:

Vorspeise Kohlrabi-Carpaccio mit Wildkräutern und geröstetem Pumpnickelcrunch
Hauptgericht Mairübchen-Curry mit schwarzem Reis und Zuckerschotensalat
Dessert Cheesecake mit Rhabarber-Chutney und Kaffee-Olivenöl

Also: Ihr meldet euch für die Kochkiste an. Der Inhalt reicht für zwei Personen und ihr bekommt:

- Fast alles, was ihr für das Menü braucht: frische Zutaten von regionalen Anbietern (Liste liegt bei)
- Ein gedrucktes Rezept zum Sammeln
- Zugang zum Kochvideo (per Link, jederzeit abrufbar)
- Ein ganz besonderes Essen und reichlich Spaß plus viele nützliche Tipps beim Kochen!

Die fertig gepackte Kochkiste steht am 27. Mai 2022 von 8:30 bis 18:00 Uhr bei arteFakt zur Abholung bereit. Sie kann auf Wunsch auch zugeschickt werden. Dazu nehmt bitte Kontakt zu Manuela di Bari, auf. (Tel.: 04283 981331 oder Mobil: 0176 58059106).

Termin: Abholung der Kochkiste Freitag, 27. Mai 2022

Ort: Am Bogen 5 in Wilstedt

Zeit: ab 08:30 bis 18:00 Uhr

Kosten: 35,00 Euro für die Kochkiste

Verbindliche Anmeldungen bitte bis zum 23.05. 2022 bei den Ortsvertreterinnen oder per E-Mail an: landfrauenonline@gmx.de

Mit der verbindlichen Anmeldung bitten wir um Überweisung der Kosten für Namen und Rechnung der arteFakt Handelsagentur für Erzeuger-Verbraucher-Ideen eG von 35 Euro auf das Konto des LandFrauenvereins Wilstedt bei der Kreissparkasse Rotenburg Osterholz, IBAN: DE97241512350075082198, BIC: BRLADE21ROB Stichwort „Kochkiste“.

Endlich wieder Fahrradfahren

Die Sonne steht wieder hoch am Himmel, Zeit das Fahrrad rauszuholen und loszuradeln. Wir möchten euch zu einer halbtägigen Fahrradtour durch unsere schöne Heimat einladen. Treffpunkt am **28.05.2022 um 13:00 Uhr**, ist das Dorfgemeinschaftshaus in Steinfeld.

Von dort aus fahren wir dann durch Wälder und Felder Richtung Zeven.

In Zeven werden wir um 14:30 Uhr von dem Ehepaar Kaiser erwartet, das uns durch die Kirche und das ehemalige Kloster führt. Sicher werden wir bei dieser Führung viel über die Geschichte Zevens erfahren.

Im Anschluss erwartet uns im Hotel Paulsen Kaffee, ein leckeres Stück Torte und Butterkuchen. **Die Kosten für Kaffee und Kuchen bezahlt jede selbst.**

Frisch gestärkt treten wir dann den Heimweg an. In Kirchtimke endet unsere gemeinsame Fahrradtour.

Die gesamte Strecke beträgt ca. 30 km mit vielen Pausen und moderatem Tempo.

Wir hoffen auf gutes Wetter und viele Teilnehmerinnen, es können auch gerne Frauen teilnehmen, die nicht Mitglied im LandFrauenverein Wilstedt sind.

Bei Dauerregen fahren wir mit dem PKW (Fahrgemeinschaften bilden) zur Klosterführung und dem Kaffeetrinken bei Paulsen.

Termin: Samstag, 28. Mai 2022 um 13:00 Uhr

Treffpunkt: Steinfeld am Dorfgemeinschaftshaus

Kosten: 5,00 Euro (Betrag wird vor Ort eingesammelt)

Verbindliche Anmeldungen bitte bis zum **20.Mai 2022** bei Beate Gerken, Tel.04289/95031 oder E-Mail: beate.gerken@landfrauen-wilstedt.de.

Bonbon-Herstellung in Bremen



Wir laden herzlich zu einem Bonbon-Workshop nach Bremen ein.

In diesem wollen wir uns mit der Kunst des Zuckerbackens beschäftigen. Zuerst kurz theoretisch und dann geht's praktisch ans Werk. Wir werden gemeinsam Bonbons und Lollis in verschiedenen Geschmacksrichtungen herstellen. Vor Ort darf probiert werden und was nicht sofort vernascht wird, kann am Ende mitgenommen werden.

Termin: Sonntag, 29.Mai 2022

Zeit: 14:00 bis 15:30 Uhr

Ort: Bonbon-Werkstatt im Schnoor, Marterburg 30, 28357 Bremen

Kosten: 30,00 Euro für Mitglieder, 36,00 Euro für Nichtmitglieder

Verbindliche Anmeldungen bitte bis zum 18.05.2022 an die Ortsvertreterinnen oder per E-Mail: landfrauenonline@gmx.de.

Maximal 8 Teilnehmerinnen!

Nach Erhalt der verbindlichen Anmeldebestätigung bitten wir um Überweisung der Kosten für Namen und Rechnung der Bremer Bonbon Manufaktur auf das Konto des LandFrauenvereins Wilstedt bei der Kreissparkasse Rotenburg Osterholz, IBAN: DE97241512350075082198, BIC: BRLADE21ROB
Stichwort „Bonbon-Werkstatt“.

Gemütlich unterwegs: Spargelessen in Scharringhausen

Wir fahren mit euch in einem komfortablen Reisebus zum Spargelessen auf den Hof der Familie Thiermann.

Dort erwartet uns gegen 11:30 Uhr ein Spargelbuffet mit allem was zu einem Spargelessen dazu gehört. Nach dem Essen ist noch genügend Zeit, sich in dem Hofladen umzusehen und vielleicht etwas für zu Hause zu kaufen.

Im Anschluss geht es weiter mit dem Bus in den wunderschönen Baumpark, der das Schloss Erbhof Thedinghausen umgibt. Wer mag, kann durch den Park schlendern oder sich auf einen der vielen Sitzgelegenheiten ausruhen und die Aussicht auf die Weser genießen.

Weiter geht es dann in den nahe gelegenen Ort Lunsen ins Hofcafé der Familie Peters. Dort bekommen wir Kaffee oder Tee und ein Stück Torte.

Die Heimreise treten wir um ca. 17:30 Uhr an.

Rückankunft in Tarmstedt und Wilstedt ca.18:30 Uhr

Leistungen:

- Fahrt in einem modernen Reisebus mit WC und Klimaanlage
- Spargelbuffet satt
- Kaffee und Kuchengedeck (Kaffee/Tee satt und ein Stück Torte)

Termin: Donnerstag, 02.Juni 2022

Start: 9:15 Uhr Tarmstedt Busbahnhof

9:30 Uhr Wilstedt am Pflegeheim

Kosten: 60,00 Euro pro Person

Verbindliche Anmeldungen bitte bis zum **20.Mai 2022** bei Beate Gerken Tel.04289/95031 oder per E-Mail beate.gerken@landfrauen-wilstedt.de

Es können auch Frauen teilnehmen, die nicht Mitglied im Wilstedter Landfrauenverein sind; der Aufpreis beträgt 6,00 Euro pro Person.

Mit der verbindlichen Anmeldung bitten wir um Überweisung der Kosten von 60,00 Euro (Nichtmitglieder 66,00 Euro) auf das Konto des LandFrauenvereins Wilstedt bei der Sparkasse Rotenburg Osterholz, IBAN: DE97241512350075082198, BIC:BRLADE21 ROB Stichwort „Spargel“



Kreisverband der LandFrauenvereine Oste-Wörpe e.V.

Ein wichtiger Aspekt LandFrau zu sein, ist für viele von euch Wilstedter LandFrauen das große Netzwerk, das die LandFrauen bieten. Als Ortsverein gehören wir zu einem Kreisverband. Unser Kreisverband, ehemals „KreislandFrauenverband Zeven“ hat sich umbenannt in:

Kreisverband der LandFrauenvereine Oste-Wörpe e.V.

Der Vorstand besteht aus: Marlene Geestmann, Vorsitzende; Anke Husmann Klaffke, stellv. Vorsitzende; Waltraud Freytag, Schriftführerin; Gaby Kaiser, Kassenwartin.



Teilnehmerinnen des Arbeitswochenendes
(auf dem Foto fehlt die Vorsitzende Marlene Geestmann)

Mit 2200 LandFrauen ist der Kreisverband der LandFrauenvereine Oste-Wörpe e.V. einer der stärksten Frauenvereinigungen im Landkreis – dem soll in der Verbandsarbeit zukünftig mehr Rechnung getragen werden. Nach seiner Namensänderung und einer grundlegenden Satzungsmodernisierung will der ehemalige *KreislandFrauenverband Zeven* sich nun auch inhaltlich neu ausrichten. Dabei sollen die Außenpräsenz verbessert, Aktivitätsangebote erhöht, und das Verbandsprofil insgesamt geschärft werden. An der Umsetzung der gesteckten Ziele, hat der Kreisvorstand kürzlich in einem Arbeitswochenende im Bösehof in Bad Bederkesa intensiv gearbeitet und dabei wesentliche Eckpunkte der zukünftigen Verbandsarbeit entwickelt.

Der Kreisverband der LandFrauenvereine Oste-Wörpe e.V. wird aus den LandFrauenvereinen Rhade, Sittensen, Wilstedt und Zeven gebildet.

Er ist einer von drei KreislandFrauenverbänden im Landkreis Rotenburg. Bisher werden LandFrauenaktivitäten im Verbandsgebiet fast ausschließlich von den vier Mitgliedsvereinen organisiert und angeboten. Während der Kreisverband durch punktuelle Veranstaltungen, wie das Ausrichten des LandFrauencafés auf der Tarmstedter Ausstellung, dem Führen von politischen Talkrunden oder dem KreislandFrauenfrühstück in Erscheinung tritt. Das soll sich nun ändern, dem Kreisverband soll mehr Leben eingehaucht werden.

Ein wichtiger Schlüssel dafür ist die Verbesserung der Außenpräsenz durch eine neu zu gestaltende Homepage und gesteigerte Pressearbeit. Darüber hinaus soll im Interesse der LandFrauen noch mehr öffentliche Stellung zu aktuellen Themen in Politik und Gesellschaft bezogen werden.

Auch die Innenpräsenz des Kreisverbandes soll durch vereinsübergreifende Vorstandsseminare, Veranstaltungs- und Reiseangebote für alle LandFrauen im Kreisverband neuen Schwung erfahren und insgesamt belebt werden. Die LandFrauen

kommen aus den verschiedensten Berufssparten und fast allen Altersgruppen. Dementsprechend breit gefächert sollen auch die Inhalte der Verbandsarbeit aufgestellt sein.

Durch die Corona-Beschränkungen haben digitale Medien eine besondere Rolle in der Kommunikation und Vereinsführung bekommen. Der Kreisvorstand will deshalb die Nutzung dieser Medien weiter ausbauen.

Unsere Aktion „LandFrauen helfen LandFrauen“

Ihr wartet sicherlich schon gespannt darauf, was aus unserer Aktion geworden ist. Unsere Bitte im Januar-Rundbrief für die Unterstützung der Flutopfer im Ahrtal ist auf eine großartige Resonanz gestoßen. Wir haben von euch **125 Gutscheine** im Gesamtwert von Euro **1.575,00 Euro** erhalten. **Für eure Spendenbereitschaft bedanken wir uns ganz, ganz herzlich bei euch!**

Vereinsseitig haben wir den Betrag um Gutscheine im Wert von Euro 500,00 aufgestockt. Wir haben die Gutscheine dann zusammen mit einem lieben Frühlingsgruß in einzelne Briefumschläge gepackt. Die einzelnen Briefumschläge haben wir mit Gutscheinen von jeweils Euro 20,00 bestückt (4 Umschläge beinhalteten einen etwas höheren Gutschein, da einige Gutscheine über eine leicht höhere Summe ausgestellt waren). **102 Briefumschläge mit Gutscheinen und Frühlingsgrüßen sind zusammengekommen! Eine tolle Sache!** Die Briefe mit den Gutscheinen sind als Paket zur Verteilung vor Ort an die Vorsitzende des Kreisverbands der LandFrauen Ahrweiler geschickt worden. Dort war die Freude groß. Die Briefchen wurden bei Veranstaltungen bzw. Treffen der LandFrauen an die Frauen im Ahrtal verteilt.

Einige Frauen haben sich nach Erhalt der Gutscheine schriftlich bei uns bedankt. Hier der Inhalt der Dankschreiben:

Eine LandFrau schreibt:

*„Frohe Ostern & vielen Dank
Liebe LandFrauen,
ich möchte mich ganz herzlich für die Ostergrüße und die Gutscheinkarte bedanken. Eine schöne Idee und gut zu brauchen. Ich bin 68 Jahre alt, schwerbehindert und verwitwet. Von der Flutkatastrophe bin ich sehr stark betroffen. Die Flut hat Erdgeschoss und Kellerkomplett zerstört. Zurzeit muss ich auch das obere Stockwerk räumen, weil Schimmelsporen entdeckt wurden. Ich wünsche Ihnen allen ein frohes Osterfest und herzliche Grüße“*

Ein von 7 Frauen unterschriebenes Dankschreiben hat uns ebenfalls erreicht. Die Frauen schreiben:

*„Liebe Wilstedter LandFrauen,
Die Hilfsbereitschaft aus ganz Deutschland ist überwältigend für uns Ahrtaler. Wir können gar nicht dankbar genug sein. Beim heutigen Mittagessen im Versorgungszelt hat unsere hiesige Vorsitzende die vielen tollen Gutscheine von Ihnen verteilen lassen und die unterzeichnenden Frauen möchten sich hiermit ganz herzlich bei Ihnen bedanken. Hier in*

Walporzheim – einem Vorort von Ahrweiler, sind viele Häuser noch unbewohnbar oder müssen ganz abgerissen werden; dennoch sind wir vergleichsweise gut dran. Wer noch keine Küche hat, kann aus Spendenmitteln täglich im Versorgungszelt ein warmes Essen bekommen. In der Nähe gibt es ein Baustoffzelt und eine „Elektroseelsorge“ mit vielen freiwilligen Helfern, nett und zupackend. Unsere Kreisstadt Ahrweiler ist hingegen fast noch ohne offene Geschäfte und für die hiesige Gegend so wichtige Lokalitäten. Brücken, Bahnlinie, Radwege, Landstraßen, Weinbergsanlagen, alles muss mit viel Geduld und Mut wieder aufgebaut werden. Wir sind voll dabei und werden es schaffen. Im Sommer werden sicher auch unsere LandFrauenaktivitäten wieder aufleben. Wir wünschen Ihnen ein reges Vereinsleben, ein sonniges Osterfest und sagen nochmals herzlichen Dank.“

Die Dankesworte zeigen, dass unsere Aktion gelungen ist und die Frauen sich über unsere Grüße sehr gefreut haben.

Danke noch einmal für eure Hilfe und Unterstützung!

Auf einen Blick:

| | |
|--|--|
| <p>Monatsversammlung: Termin: Samstag, 21. Mai 2022 Zeit: 9:00 Uhr Ort: Landgasthof Willenbrock, Hauptstraße 16, Kirchtimke</p> | <p>Kochkiste: Termin: Abholung der Kochkiste Freitag, 27. Mai 2022 Zeit: ab 08:30 bis 18:00 Uhr Ort: Am Bogen 5, Wilstedt</p> |
| <p>Fahrradtour: Termin: Samstag, 28. Mai 2022 Zeit: 13:00 Uhr Ort: Start am Dorfgemeinschaftshaus in Steinfeld.</p> | <p>Bonbonmanufaktur Bremen: Termin: Sonntag, 29. Mai 2022 Zeit: 14:00 bis 15:30 Uhr Ort: Bonbon Werkstatt im Schnoor, Martenburg 30, 28357 Bremen</p> |
| <p>Gemütlich unterwegs: Spargelessen in Scharringhausen Termin: Donnerstag, den 02.06.2022 Zeit: 9:15 Uhr Tarmstedt Busbahnhof 9:30 Uhr Wilstedt am Pflegeheim</p> | |

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.

Herzliche Grüße im Namen des gesamten Vorstands,

Johanna Bäsmann
Vorsitzende



Corinna Grabner
Stellv. Vorsitzende/ Rundbrief