

An unsere Mitglieder
Von Frauen für Frauen!

Wilstedt, 15. September 2023

Liebe LandFrauen!

Sehr passend zum Herbst und Erntedank ist das Thema unserer nächsten Monatsversammlung, zu der wir euch ganz herzlich einladen. Die diplomierte Oekotrophologin **Karin Reinking**, Beraterin Hauswirtschaft, Ernährung, Landfrauen referiert zum Thema:

Alles veggie oder was?

Vegetarische und vegane Ernährung unter der Lupe

Fleisch? Nein danke. Immer mehr Menschen in Deutschland verzichten auf Wurst und Fleisch. Stattdessen kommen Tofu, Ersatzprodukte und Co. auf den Tisch.

Was steckt hinter diesem Trend? Was essen Ovo-Lakto-Vegetarier, Pescetarier, Flexitarier, Veganer, Puddingvegetarier, Freeganer? Warum wird auf Fleisch und Co. verzichtet? Wie sieht die gesundheitliche Beurteilung einer vegetarischen bzw. veganen Ernährung aus?

Welche Vorteile bietet eine vollwertige Ernährung - mit Fleisch? Ein hochaktuelles Thema, weil die Ernährung nicht nur einen gesundheitlichen Aspekt hat, sondern tatsächlich auch Einfluss auf unser Klima nimmt.

Termin: Donnerstag, 26. Oktober 2023

Zeit: 19:00 Uhr

Ort: Köster's Gaststätte Bülstedt

Verbindliche Anmeldung bitte bis zum **20. Oktober 2023** an die Ortsvertreterinnen oder per E-Mail an: landfrauenonline@gmx.de

Es werden **Kosten** für Essen und Getränke entstehen.

Und wir haben in diesem Rundbrief noch eine zweite Einladung für euch. Unsere traditionelle Veranstaltung mit Partner/in hat in diesem Jahr ebenfalls ein spannendes, hochaktuelles Thema:

Solidarische Landwirtschaft-Ein Konzept der Zukunft (Vortrag) mit Wildbüffet in Blanken's Gasthof

Wie kann heute angesichts des globalen Super-Marktes eine bäuerliche, vielfältige Landwirtschaft erhalten bleiben, die gesunde, frische Nahrungsmittel erzeugt und außerdem die Natur- und Kulturlandschaft pflegt?

Bei der Solidarischen Landwirtschaft werden die Lebensmittel nicht mehr über den Markt vertrieben, sondern fließen in einen eigenen durchschaubaren Wirtschaftskreislauf, der von den Verbraucher/innen mit organisiert und finanziert wird.

Solidarische Landwirtschaft fördert und erhält eine bäuerliche und vielfältige Landwirtschaft, stellt regionale Lebensmittel zur Verfügung und ermöglicht Menschen einen neuen Bildungs- und Erfahrungsraum.

Im Vortrag über die abgekürzt gesagt: **SoLawi**, stellt Dagmar Fitschen, Mitglied des Vereins „Nimm Anteil e.V.“ aus Ahlerstedt, verschiedene Konzepte von Solidarischer Landwirtschaft vor und kann eure Fragen dazu beantworten.

Vorab gibt es das legendäre Wildbüffet von Klaus Blanken und seinem Team im Gasthof Blanken, Hepstedt.

An diesem Abend sind auch Partner/innen herzlich eingeladen!

Termin: Donnerstag, 9. November 2023

Zeit: 19:00 Uhr

Ort: Blanken's Gasthof, Brunshoopweg 1, Hepstedt

Kosten: 33,- Euro, für alle!

Verbindliche Anmeldungen bitte bis zum **12. Oktober 2023** an die Ortsvertreterinnen oder per E-Mail: landfrauenonline@gmx.de

Mit der **verbindlichen Anmeldung** bitten wir um Überweisung der Kosten für Namen und Rechnung der Fa. Blanken's Gasthof, Hepstedt auf das Konto des LandFrauenvereins Wilstedt bei der Kreissparkasse Rotenburg Osterholz, IBAN: DE97 2415 1235 0075 0821 98, BIC: BRLADE21ROB.

Unser Kreisverband Oste-Wörpe e.V. lädt ein:

„Hast du das auch gehört?“ – Wege zum Umgang bei Verdacht auf Häusliche Gewalt

Neueste Zahlen sprechen eine deutliche Sprache: Gewalt ist schon lange kein Randphänomen mehr, sondern allgegenwärtig. Gewalt geschieht in der Nachbarschaft, im Freundeskreis, in unserem Dorf – und nicht immer ist es leicht, sie zu erkennen.

Doch was ist eigentlich häusliche Gewalt und was kann ich tun, wenn ich sie in meinem Umfeld vermute? Diese Fragen und mehr wird **Janina Riepshoff**, Leiterin des Frauenhauses und der Beratungs- und Interventionsstelle bei häuslicher Gewalt, in einem Vortrag beantworten. Selbstverständlich können auch Fragen gestellt werden.

Alle LandFrauen, Interessierte und Gäste sind herzlich eingeladen.

Wir LandFrauen sagen Nein zu Gewalt!

Mit diesem Vortrag beteiligen wir uns an einer landkreisweiten Aktionswoche zum Thema „**Gewalt gegen Frauen**“ – denn ein wichtiger Schritt, etwas dagegen zu tun ist, sich mit der Thematik auseinanderzusetzen.

Achtung: Noch weitere Veranstaltungen und Aktionen finden innerhalb der Aktionswoche statt – achtet bitte auf Infos und Mitteilungen von uns und in der lokalen Presse.

Termin: Mittwoch, 22. November 2023

Zeit: 19 Uhr (Ende ca. 21 Uhr)

Ort: Mehrgenerationenhaus in Zeven (linkes Nebengebäude)

Referentin: Janina Riepshoff, Leiterin des Frauenhauses und der Beratungs- und Interventionsstelle bei häuslicher Gewalt (BISS) im Landkreis Rotenburg

Eintritt frei.

Anmeldung bitte bis zum 12. November 2023 an die Ortsvertreterinnen oder per E-Mail: landfrauenonline@gmx.de
und bei **Anke Husmann-Klaffke** (husmann-klaffke@kv-ostwoerpe.de)

Fahrt zum Weihnachtsmarkt nach Celle mit Stadtführung

Unsere diesjährige Weihnachtsmarktfahrt geht in die Residenzstadt Celle. Die historische Altstadt von Celle mit ihren hübschen Fachwerkhäusern ist prädestiniert für einen stimmungsvollen Weihnachtsmarkt. Das Fachwerkensemble der Altstadt ist eines der größten Europas und bietet den kleinen Ständen eine romantische Kulisse.

Zwischen festlich beleuchteten Fachwerkhäusern und liebevoll dekorierten Ständen, taucht man in eine wunderbare Weihnachtsatmosphäre ein.

Nach unserer Ankunft in Celle starten wir um 10:30 Uhr zu einem interessanten, ca. 1,5-stündigen geführten Rundgang durch die sehenswerte Altstadt. Wir lernen die Fachwerkbauweise und ihre vielfältige Ornamentik kennen, werfen einen Blick auf die Inschriften aus früheren Zeiten und entdecken die Veränderungen an den Häusern im Laufe der Jahrhunderte. Bei diesem Rundgang erfahren wir Vieles über das Leben in einer alten Fachwerkstadt, wie zum Beispiel die Wasserversorgung in vergangenen Zeiten funktionierte, und vieles Andere mehr.

Anschließend besuchen wir dann den Weihnachtsmarkt. Bestehend aus rund 70 Ständen bietet der Weihnachtsmarkt alles, was das Herz begehrt. Gourmets und Naschkatzen erwarten kulinarische Highlights und ausgewählte Angebote. Daneben liegt der Duft von gebrannten Mandeln, Crêpes und Glühwein in der Luft. In den liebevoll geschmückten Hütten und Ständen präsentieren Handwerkerinnen und Künstler aus der Umgebung edle Designs und hochwertiges Kunsthandwerk. Wir haben Zeit, in Ruhe durch die Gassen zu bummeln und Weihnachtsatmosphäre zu genießen.

Termin: Samstag, 2. Dezember 2023

Abfahrt: ca. 8:00 Uhr (genaue Abfahrtsorte und -zeiten werden rechtzeitig bekannt gegeben). Die Rückkehr ist gegen 19:30 Uhr vorgesehen.

Kosten: 41,- Euro pro TN für Hin- und Rückfahrt sowie geführtem Stadtrundgang in Celle; Nichtmitglieder: 50,- Euro

Mindestteilnehmerinnenzahl: 30 Frauen, max. 60 Frauen

Eine Frühstückspause bei der Anreise ist nicht vorgesehen. Bei Bedarf bringt euch bitte ein Frühstücksbrot mit.

Verbindliche Anmeldungen bitte bis zum **20. Oktober 2023** an die Ortsvertreterin oder per E-Mail an landfrauenonline@gmx.de .

Mit der **verbindlichen Anmeldung** bitten wir um Überweisung der Reisekosten für Namen und Rechnung der Fa. Omnibusbetrieb Schmärtjen GbR von 41,- Euro (Nichtmitglieder 50,- Euro) auf das Konto des LandFrauenvereins Wilstedt bei der Kreissparkasse Rotenburg Osterholz, IBAN: DE97 2415 1235 0075 0821 98

Fitness mit Bewegung und Kreativität

Nachdem der Fitness-Kurs im Frühjahr so gut angenommen wurde und einige Teilnehmerinnen gern weitermachen möchten, bieten wir den Fitness-Kurs erneut an. Mit verschiedenen gymnastischen Übungen wollen wir kräftig und sicher im Alltag bleiben. Wir bewegen uns zusammen auf und mit dem Hocker. Kleine Bälle, Bänder und weitere Alltagsgegenstände binden wir mit in unsere Übungen ein und aktivieren so verschiedene Muskelpartien. Für weniger Stress und mehr Gelassenheit dürfen Entspannungsübungen nicht fehlen. Dieser Kurs soll insbesondere unsere vorhandene Kraft erhalten, sowie unsere Beweglichkeit fördern und ist für alle Altersgruppen geeignet.

Termin: Mittwoch, den 01.11.2023 (7 Termine á 60 Minuten - letzter Termin: 13.12.2023)

Zeit: 15:00 bis 16:00 Uhr

Ort: Dorfgemeinschaftshaus in Hepstedt

Kosten: 35,- Euro pro Teilnehmerin (Nichtmitglieder: 42,- Euro)

Leitung: Lina Gieschen (Trainerin im Gesundheitssport)

Wir empfehlen euch, bequeme Kleidung und Turnschuhe zu tragen

Mindestens 8 Teilnehmerinnen, max. 14 Teilnehmerinnen

Verbindliche Anmeldungen bitte bis zum **15. Oktober 2023** an die Ortsvertreterinnen oder per E-Mail: landfrauenonline@gmx.de

Mit der **verbindlichen Anmeldung** bitten wir bis zum um Überweisung der Kosten in Höhe von 35,- Euro (Nichtmitglieder: 42,- Euro) für Namen und Rechnung von Lina Gieschen auf das Konto des LandFrauenvereins Wilstedt bei der Kreissparkasse Rotenburg Osterholz, IBAN: DE97 2415 1235 0075 0821 98, BIC: BRLADE21ROB.

Bridge für Fortgeschrittene

Nach dem Anfängerkurs haben einige Landfrauen so viel Freude am Brigdespielen gefunden, dass wir jetzt einen Kurs für Fortgeschrittene anbieten. Unsere Kursleiter Harry Nieuwenhoven und Abraham des Graaf vom Bridge-Club Zeven stehen wieder für uns zur Verfügung. Bridge ist so spannend und unterhaltsam. Spaß und Geselligkeit kommen dabei auch nicht zu kurz. Teilnehmen können alle Frauen, die über Kenntnisse im Brigde verfügen.

Kursleiter: Abraham de Graaf und Harry Nieuwenhoven vom Bridge-Club Zeven

Kursdauer: 10 Abende, montags 30. Oktober - 11. Dezember 2023, sowie vom 08. Januar - 22. Januar 2024

Zeit: 19:00 – 21:00 Uhr

Ort: Heimathaus Wilstedt

Kosten: 71,- Euro (Nichtmitglieder: 86,- Euro)

Teilnehmerinnenzahl: mind. 8, max. 12 Frauen

Für weitere Fragen steht euch Annette Schwier (Tel.: 04283-5637 oder per E-Mail: schwier.wilstedt@gmx.de) gerne zur Verfügung.

Verbindliche Anmeldungen bitte bis zum **10. Oktober 2023** an die Ortsvertreterin oder per E-Mail an: landfrauenonline@gmx.de.

Mit der **verbindlichen Anmeldung** bitten wir um Überweisung der Kursgebühr für Namen und Rechnung des Bridge-Clubs Zeven von insgesamt 71,-Euro, Nichtmitglieder 86,- Euro bei der Kreissparkasse Rotenburg Osterholz, IBAN: DE97241512350075082198

Eisstockschießen in der Eislaufhalle Harsefeld

Nachdem wir im letzten Jahr schon mit einigen Landfrauen in Harsefeld das Eisstockschießen ausprobieren durften und alle sehr begeistert waren, bieten wir in diesem Jahr wieder diese Möglichkeit an.

Mit dem Eisstock wird versucht eine runde Hartgummischeibe, die sogenannte Daube, in 16 Meter Entfernung möglichst nah zu treffen.

Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Nur warme Bekleidung und rutschfeste Schuhe sind von Vorteil. Warme und kalte Getränke dürfen gerne mitgebracht werden.

Termin: Freitag, den 3. November 2023 treffen wir uns, bilden **Fahrgemeinschaften** und fahren mit den PKWs nach Harsefeld zur Eissporthalle.

Zeit: in der Eissporthalle von 17:00 – 19:00 Uhr

Ort: Eissporthalle in Harsefeld, Eishallenweg, 21698 Harsefeld

Kosten: 10,- Euro, Nichtmitglieder 15,- Euro, wird vor Ort gezahlt

Verbindliche Anmeldungen bitte an die Ortsvertreterinnen oder per E-Mail:

landfrauenonline@gmx.de

Für weitere Fragen steht euch Anja Wildhagen unter: anja.wildhagen@landfrauen-wilstedt.de gerne zur Verfügung.

Wir raten euch unbedingt rutschfeste warme Schuhe anzuziehen, natürlich warme Kleidung und nehmt euch etwas heißes zu Trinken mit!

Zu guter Letzt aber WICHTIG:

Lastschriftverfahren für Kunden der Zevener Volksbank

Durch die Fusion der Zevener Volksbank eG mit der Volksbank eG Bremerhaven-Cuxland zur Volksbank im Elbe-Weser-Dreieck eG haben sich die Kontonummern geändert.

Denkt bitte daran, uns eure neuen Bankverbindungen mitzuteilen. Gerne auch per E-Mail an Kasse@landfrauen-wilstedt.de

Und:

- Abfahrtszeiten und -orte für die **Fahrt nach Bremerhaven** werden noch rechtzeitig bekannt gegeben.
- Aus dem letzten Bridge-Kurs hat sich eine **Bridge-Gruppe** entwickelt, die sich 1x wöchentlich trifft. Sicherlich gibt es in unserem Verein noch weitere Frauen, die Interesse daran haben, das Bridgespielen zu erlernen und anschließend in geselliger Runde zu spielen. Ab Ende Januar 2024 werden wir erneut einen Anfängerkurs für Bridge anbieten (10 Abende jeweils dienstags von 19:00 – 21:00 Uhr).



Ein ganz großes **Dankeschön** an dieser Stelle an unsere tollen **Tortenbäckerinnen** und **Kuchenverkäuferinnen**, die mit ihrem Beitrag und Einsatz dem Landfrauencafé auf dem beliebten Kunsthandwerkermarkt in Wilstedt wieder zu so viel Zuspruch verholfen haben!

Auf einen Blick:

<p>Monatsversammlung Termin: Donnerstag, 26. Oktober 2023 Zeit: 19:00 Uhr Ort: Köster's Gaststätte Bülstedt</p>	<p>Bridge für Fortgeschrittene Kursdauer: 10 Abende, montags 30.10. - 11.12.2023, und 08.01. - 22.01.2024 Zeit: 19:00 – 21:00 Uhr Ort: Heimathaus Wilstedt</p>
<p>Fitnesskurs Termin: Mittwoch, den 01.11.2023 (7 Termine á 60 Minuten -letzter Termin:13.12.2023) Zeit: 15:00 bis 16:00 Uhr Ort: Dorfgemeinschaftshaus in Hepstedt</p>	<p>Eisstockschießen Termin: Freitag, den 3.11.2023 Zeit: 17:00 – 19:00 Uhr Ort: in der Eissporthalle Harsefeld</p>
<p>Themenabend mit Partner Termin: Donnerstag, 9.November 2023 Zeit: 19:00 Uhr Ort: Blanken's Gasthof, Brunshoopweg 1, Hepstedt</p>	<p>Vortrag des Kreisverbands Termin: Mittwoch, 22.11.2023 Zeit: 19:00 Uhr (Ende ca. 21:00 Uhr) Ort: Mehrgenerationenhaus in Zeven</p>
<p>Fahrt zum Weihnachtsmarkt Termin: Samstag, 2. Dezember 2023 Abfahrt: ca. 8:00 Uhr (genaue Abfahrtsorte und -zeiten werden rechtzeitig bekannt gegeben). Rückkehr ca. 19:30 Uhr</p>	<p>Bitte schaut nach, ob sich eure Bankdaten geändert haben!</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.

Wir freuen uns, wenn euch unser Programm gefällt und viele Frauen mitmachen. Wenn ihr Vorschläge machen wollt oder etwas kritisieren möchtet, wendet euch bitte an uns!

Herzlichst,
 Johanna Bäsman
 Vorsitzende



Corinna Grabner
 Stellv. Vorsitzende/Rundbrief