

Liebe Mitglieder,

viele schöne Programmpunkte mit einem breitgefächerten Themenangebot erwarten Sie, getreu nach unserem Motto: Wir bewegen etwas, wir setzen uns ein.

Im Jahr 2017 steht zusätzlich ein ganz besonders Ereignis an, auf das wir uns schon sehr freuen – wir feiern 70-jähriges Jubiläum!

Dies ist uns nur durch Ihr Engagement und dem guten Miteinander als Grundlage und Voraussetzung gelungen. An dieser Stelle ein ganz herzliches Dankeschön an jede einzelne LandFrau!

Nähere Informationen zu geplanten Feierlichkeiten folgen.

Nun wünschen wir viel Spaß beim Stöbern im Programm 2016/2017 und laden herzlich zu allen Veranstaltungen ein. Wir freuen uns über rege Beteiligung, auch Gäste sind uns sehr willkommen.

•Mit freundlichem Gruß

Ihr Vorstandsteam

### **Regelmäßig statt findende Kurse:**

**Doppelkopf, jeden ersten Mittwoch im Monat**

**Kurs**

Kirchl. Gemeindehaus in Hamelwörden, 19.30 Uhr

•*Neueinsteiger sind herzlich willkommen*

•**Donnerstag, ganzjährig 8 – 9.15 Uhr**      **Parkplatz Dampferstieg, Freiburg**

**Power Walking für Jedermann** mit Sabine von Reden-Lütcken

**Kurs**

•*Schnelles Gehen unter bewusstem Einsatz der Arme*

Neueinsteiger melden sich bitte bei S. v. Reden-Lütcken an, Tel.: 04779/925637

---

## **SEPTEMBER**

---

**Dienstag, 20.09.2016**

**19 Uhr**

**Gasthof „Zur Post“,**

**Oederquart**

**Etikette und gutes Benehmen – kein Schnee von gestern**

**Vortrag**

*Ein Vortrag über die 10 goldenen Regeln bei Tisch und einer Anleitung zum richtigen „small talk“, hier können alle – Männer und Frauen, jung und alt – ihr*

*gutes Benehmen auffrischen und auch Tipps und Tricks für Bewerbungsgespräche bekommen*

Referentin: Gudrun Jückmann, Dollern, Imageberaterin

Anmeldung bis zum 18.9.16 bei D. Weiß

•**LandFrauenfrühstück**

•**Samstag, 24.09.2016**      **9 – 12 Uhr**      **Gasthaus „Armer Ritter“  
Balje**

•**Handtaschen Feng-Shui  
Vortrag**

*Ein amüsanter, aber mit ernstem Hintergrund, gespickter Vortrag über die ständige Begleiterin der Frauen – die Handtasche. In ihrem geheimen Innenleben herrscht eine eigene Ordnung, die nichts mit Ordnung im Allgemeinen zu tun haben muss...*

•Referentin: Susanne von Byern, Hamburg, Autorin und Feng-Shui Beraterin

•Kosten: Eintritt + Frühstück

•Anmeldung bis zum 20.9.16 bei B. Gerdts

---

**OKTOBER**

---

**Montag, 17.10.2016**      **19 Uhr**      **Historischer Kornspeicher,  
Freiburg**

**„Hilfe, meine Blase wird undicht“**

**Vortrag**

*Welche Behandlungsmöglichkeiten stehen zur Verfügung, wenn „Frau“ den Urin nicht mehr halten kann oder sogar willkürlich verliert*

Referentin: Dr. Iris Czybulka-Jachertz, Gynäkologin, Chefärztin in den Elbekliniken

Anmeldung bis zum 15.10.16 bei I. Schlichting

**Mittwoch, 19.10.2016**      **19 bis 22Uhr**      **Küche der Oberschule Freiburg  
Aufläufe und Eintöpfe**      **AG**

*Holt Euch Inspirationen für wärmende Eintöpfe und dampfende Aufläufe. Mit saisonalem Obst und Gemüse bereiten wir Gerichte für die kalte Jahreszeit zu, die die Abwehrkräfte stärken und lecker schmecken.*

Referentin: Annette Bösch, Balje, Hauswirtschaftsleiterin

Kursgebühr 10 € + Materialkosten

Anmeldung bis zum 15.10.16 bei A. Bösch, Tel.: 04753/844311

**Mittwoch, 26.10.2016      14.30 bis 17.30 Uhr      Gemeindehaus  
Oederquart**

**Goldiger Schein und filigrane Sterne**

**AG**

- *Aus Gipsbinde, Gold- und Silberspray lassen sich auf einfache Weise wunderschöne*
- *Windlichter kreieren. Aus sieben Frühstückstüten entstehen Sterne für die*
- *Weihnachtsdekoration oder zum Verschenken*

Referentinnen: Brigitte Gerdts, Oederquart, Andrea Hinsch, Wischhafen, LandFrauen

Kursgebühr 5 € + Materialkosten

- Anmeldung bis zum 21.10.16 bei B. Gerdts und A. Hinsch

---

**NOVEMBER**

---

**•Dienstag, 15.11.2016      19.30 Uhr      Fährhaus Wischhafen,  
Grünberg**

**•„Altersarmut ist weiblich“**

**Vortrag**

- *Denkanstöße und Hinweise für die so wichtige optimale Absicherung und Vorsorge im*
- *Alter. Wird die gesetzliche Rentenversorgung noch reichen?*

Referent: Ingo Lange, Horneburg, Soz. Politischer Sprecher des Sozialkreisverbandes

Anmeldung bis zum 11.11.16 bei A. Hinsch

**•Dienstag, 29.11.2016      14.30 Uhr      „Gasthaus zur Post“,  
Oederquart**

**W e i h n a c h t s f e i e r mit Adventsandacht**

*Die diesjährige Weihnachtsfeier beginnt um 14.30 Uhr in der St. Johannis Kirche zu Oederquart mit einer Adventsandacht.*

*Anschließend bitten wir zum Kaffee trinken, zu weiteren Programmpunkten und unserem Weihnachtsbasar ins Gasthaus zur Post. Sie können auch **Leinen aus Litauen** erwerben.*

Referentin: Elisabeth von UsLAR-Gleichen, Oederquart, Lektorin

Kosten: Eintritt + Kaffeegedeck

Anmeldung bis zum 25.11.16 bei B. Gerdts und D.Weiß

---

**Dezember**

---

**Montag, 05.12.2016                      14 bis 16.30 Uhr                      Hofcafé Quast,  
Balje                      „Oh du Fröhliche .....“**

**AG**

*Adventssingen im Hofcafé Quast bei Kerzenschein mit Kaffee und Kuchen*

*Kosten: Kaffeegedeck*

Anmeldung bis zum 2.12.16 bei D. Weiß

*Haben Sie ein weihnachtliches Lieblingslied? Bitte bei der Anmeldung mitteilen!*

- 
- Wir wünschen ein gutes und gesundes neues Jahr 2017 !

---

**JANUAR**

---

**Montag, 09.01.2017 (14x) 19.30 -21.30 Uhr Kirchl. Gemeindehaus,  
Hamelwörden**

• „Strickwerk läßt grüßen“

**Kurs**

• *Von Armstulpen bis Zipfelmütze – alles ist möglich*

• Leitung: Maria Otto, Elsa Ehlers, Wischhafen, LandFrauen

• Anmeldung bis zum 5.1.17 bei J. Lorenzen

**Samstag, 28.01.2017                      10.30 bis 12.30 Uhr                      Mehrzweckhalle  
Oederquart  
Line-Dance**

**AG**

*Leicht erlernbare Tanzschritte mit viel Spaß für Jung und Alt*

Referentin: Marina Karp, Geversdorf, Tanzpädagogin und Choreographin  
Kosten: 15 € pro Person  
Anmeldung bis zum 24.1.17 bei D. Weiß

---

**FEBRUAR**

---

**Mittwoch, 01.02.2017 15 Uhr Oederquart, Gehrener**  
**Sietwende 2**  
**„Frühlingserwachen“**  
**AG**

*Wir läuten den Frühling mit floralen Ideen für Haus und Garten ein*

Referentin: Susanne Hasselmann, Oederquart, Floristin  
Kosten: Kursgebühr, Materialliste bei Anmeldung  
Anmeldung bis zum 28.1.17 bei P. Bethlehen-Pape

**Montag, 13.02.2017 19.30 Uhr „Gasthaus zur Post“,**  
**Oederquart**  
**Können wir unsere regionalen Lebensmittel mit reinem Gewissen und gutem**  
**Appetit essen?**  
**Vortrag**

*Im Vortrag wird der Frage „Was kann uns krank machen?“ nachgegangen*

Referentin: Karen Wohlers, Bargstedt/Harsefeld, Beraterin für  
Öffentlichkeitsarbeit/ Landvolk Stade und Energieberaterin  
Alle Interessierten (männlich oder weiblich, alt oder jung) sind herzlich  
eingeladen!  
Anmeldungen bis zum 10.2.17 bei A. Köpke

**Dienstag, 21.02.2017 18 – 21.30 Uhr Küche der Oberschule**  
**Freiburg**  
**Mmmhhh, LECKERE TAPAS**  
**AG**

•*Tapas eignen sich prima für eine Party oder für ein lockeres Treffen mit  
Freunden.*

- *Die spanischen Köstlichkeiten sind das perfekte Fingerfood! Sie lassen sich gut vorbereiten, sind im Handumdrehen gezaubert und im Nu auf dem Tisch*
- Referentin: Yolanda Geschwandtner, Drochtersen, Dozentin  
 Kosten: 7 € zuzüglich Lebensmittel (max. 12 Teilnehmer)  
 Anmeldung bis zum 16.2.17 bei A. Hinsch

• **LandFrauenfrühstück**

• **Samstag, 25.02.2017            9 bis 12 Uhr            Historischer Kornspeicher, Freiburg**

• **„Pigalle, Pigalle, das ist die große Mausefalle mitten in Paris...“**

**Vortrag**

*Mausefallen und Erotik, diesen Zusammenhang erklärt uns der Referent. Ein Vortrag, auf den wir sehr gespannt sein dürfen*

Referent: Otto Freiherr von Blomberg, Rittergut Nienfeld im Landkreis

Schaumburg, Landwirt und Mausefallensammler

Kosten: Kornspeicher-Frühstück

Anmeldung bis zum 22.2.17 bei P. Bethlehem-Pape

---

**MÄRZ**

---

**Freitag, 03.03.2017            14 bis 17 Uhr oder            Schmiede Bull, Hörne**

**Samstag, 04.03.2017            9 bis 12 Uhr**

**Kunstschmiedearbeiten – selbst gestalten**

**Kurs**

• *Rankhilfen und/oder Ziergegenstände für den Garten*

• **Kursleiter:** Arno Bull, Hörne, Schmiedemeister

Kosten: 15 € Kursgebühr + Materialkosten, begrenzte Teilnehmerzahl

Anmeldung ab 1.2.17 bis zum 24.2.17 bei K. Nicolai

**Bitte am 24.2.17 ab 14 Uhr die Materialbestellung bei Arno Bull aufgeben (Tel.: 04753/367 oder 0172 905 9441)**

**Mittwoch, 08.03.2017    Weltfrauentag    19 Uhr            Taubenhof, Cadenberge**

**Film: „Quelle der Frauen“, 2011**

*Der Film spielt in einem kleinen arabischen Bergdorf. Die Frauen müssen das Wasser für den täglichen Bedarf aus einer entlegenen Quelle holen, während die Männer den ganzen Tag beim Tee zusammen sitzen. Leila schlägt einen*

*Liebesstreik vor! Ohne Wasser kein Sex. Sehen Sie selbst, ob sich die Frauen durchsetzen können, mit welchen Problemen sie zu kämpfen haben und wie die arabische Männerwelt darauf reagiert.*

Eintritt: 17,50 € inkl. Imbiss

•Anmeldung bis zum 5.3.17 bei B. Faust

Tipp: Verschenken Sie diesen Kinoabend mit leckerem Imbiss doch mal an ihre Freundin; vielleicht zum Geburtstag.

•**Dienstag, 14.03.2017 14.30 Uhr Gasthaus „Charly Drewes“,  
Neulandermoor**

•**Jahreshauptversammlung**

Frau Dr. Margit Wetzel berichtet von ihrer Arbeit in der Hospizgruppe Stade  
Referentin: Dr. Margit Wetzel, Stade, ehemalige SPD Bundestagabgeordnete  
Wir können uns wieder auf das leckere Kuchenbüfett freuen.

•Anmeldung bis zum 10.3.17 bei A. Köpke

**Freitag, 17.03.2017 14.30 Uhr Pflanzentrum Heller,  
Neuhaus**

**Praxisseminar Orchideen! Wir topfen um und gestalten neu!**

**AG**

*Fast ein jeder hat sie, diese wunderbare Pflanze. Mit der Zeit „arbeiten“ sich die Pflanzen aus den Töpfen heraus, die Wurzeln werden immer länger und die Blätter hängen unschön auf der Fensterbank. Warum sie das tun, wie man es verhindern kann und wie Sie ihre Orchideen wieder in die Töpfe bekommen, das erklärt und zeigt uns die Gärtnermeisterin Frau Minners. Bringen Sie ihre Orchidee zum Umtopfen mit!*

Referentin: Anette Minners, Gärtnermeisterin, Neuhaus

Kosten: Kaffeegedeck

Anmeldung bis zum 10.3.17 bei I. Schlichting

•

•**Montag, 20.03.2017 18.30 bis ca. 20 Uhr Hörne, Itzwörder Str.  
5b**

**„Ein Hingucker für den Garten“**

**AG**

*Wir gestalten zwei Tür- oder Gartenschilder mit unterschiedlichen Techniken, zahlreichen Schablonen und den wunderschönen Kreidefarben für den Innen- und Außenbereich*

Referentin: Birthe Krethe, Balje, energetische Farb- und Tongestalterin

Kursgebühr: 25 € inkl. Material

Anmeldung bis zum 15.3.17 bei K. Nicolai

•*Wegen des großen Erfolges bieten wir diesen Kurs nochmals an!*

---

**APRIL**

---

**Dienstag, 04.04.2017**

**15 Uhr**

**Gut Hörne,**

**Balje**

**Antibiotikum mit Milch? Herztablette mit Kaffee? Ach, wird schon nichts passieren.....**

**Vortrag**

*Vorsicht: zwischen Nahrungsmitteln und Arzneien können problematische Wechselwirkungen entstehen. Wussten Sie, dass Fehler bei der Einnahme von Medikamenten die Wirkung der Arzneien herabsenken? Dass viele Nebenwirkungen auftreten, weil Patienten die Tabletten falsch anwenden? Vermeiden Sie solche Fehler! Frau Karnath berichtet über diese Wechselwirkungen, damit Arzneien optimal bei Ihnen wirken können*

Referentin: Marietta Karnath, Freiburg, Heilpraktikerin

Kosten: Kaffeegedeck

Anmeldung bis zum 31.3.2017 bei I. Schlichting

**Donnerstag, 06.04.2017**

**19 Uhr**

**Küche der Oberschule**

**Freiburg**

•**„Wenn der Giersch wieder wächst...“**

**AG**

*Wir kochen und backen mit einheimischen Kräutern*

Referentin: Christina Bahr, Drochtersen, Floristin

Kursgebühr: 10 € + Lebensmittel

Anmeldung bis zum 3.4.17 bei J. Lorenzen

•**Fahrtankündigungen** (Einladungen folgen)



Anfang November 2016

•Mai/Juni 2017

Stade/Stadtführung

Mai/Juni 2017

Juni 2017

Spiekermarkt in HH

Fleet-Kahn-Fahrt

Gartenfahrt nach Mooriem

Heimische Fahrradtour

in

•Wichtige Hinweise:

Die Teilnahme erfolgt bei allen Veranstaltungen auf eigenes Risiko.

**Die Anmeldungen sind verbindlich, bei kurzfristiger Absage sind die Kosten zu entrichten.** Nur so können wir für alle gerechte Bedingungen schaffen. Bitte beachten Sie, dass bei unseren Veranstaltungen Fotoaufnahmen gemacht werden, die wir evtl. für unsere Homepage [www.Landfrauen-nordkehdingen.de](http://www.Landfrauen-nordkehdingen.de) benutzen oder bei Veranstaltungen veröffentlichen.

Für Nichtmitglieder nehmen wir eine Umlage von 4 € pro Veranstaltung. Aus organisatorischen Gründen bitten wir Sie herzlich, wie bereits in den Vorjahren, sich zu den Veranstaltungen rechtzeitig und verbindlich anzumelden!

•**Kreisverband Stade – Terminvorschau 2016/17**

**Opernfahrt**

**Dienstag, 21.03.2017**

**19Uhr**

**Staatsoper,**

**Hamburg**

Wir sehen und hören die Oper „Tosca“ von Giacomo Puccini

Einführungsabend am Montag, 13.03.2017 um 19 Uhr im Gasthof Hellwege,  
Hagenah

Anmeldung bitte über die Vereinsvorsitzenden bis zum 24.01.2017

**KREISLANDFRAUENTAG**

am Freitag, 7. April 2017, 15 Uhr im Stadeum