

Programm 2024/2025 Herbst/Winter

Anmeldungen sind verbindlich! Bei Nichtteilnahme muss für Ersatz gesorgt oder die entstehenden Kosten gezahlt werden. Der Mitgliedsbeitrag beträgt 30,00 € pro Jahr. Gäste/Nichtmitglieder sind uns herzlich willkommen! Gäste aus den Landfrauenvereinen des Kreisverbandes dürfen ohne Mehrkosten teilnehmen. Bei den Tages- und Mehrtagesfahrten sind auch Männer herzlich willkommen! Wenn Ihr zu unserer WhatsApp Info-Gruppe der Landfrauen hinzugefügt werden möchtet, dann bitte die Beitrittserklärung "WhatsApp-Gruppe" ausfüllen und an den Vorstand senden.

Freitag, den 18.10.2024 - "Elise Plietsch in freier Wildbahn" - Führung durch Dötlingen

Die ordentliche Landfrau nimmt immer gerne Gäste an die Hand und so zeigt sie uns "ihr Dötlingen". Sie ist bei den Führungen stets auf Ordnung in der Gruppe wie auch auf Sauberkeit im Dorf bedacht. Dabei ist ihr adrettes Outfit mit ungewöhnlichem Modebewusstsein zu beachten. © Der Rundgang ist barrierefrei und auch mit Rollator gut zu bewältigen. Dauer ca.2 Stunden.

Anschließend lassen wir im Stein- und Wassergarten von Karl H. Krüger in Simmershausen den Tag mit Flammkuchen, Wein und anderen Getränken ausklingen.

Termin: 18.10.2024 um 13:00 Uhr bis ca. 19:30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Hotel Roshop, Barnstorf

(Eigenanreise/Fahrgemeinschaften ab Barnstorf bilden)

Kosten: ca. 20,00 € (Gäste 25,00 €) (Führung und Essen)

Anmeldung: bis zum 12.10.2024 bei Imke Abeling, Tel.: 05442 8055901

Freitag, den 01.11.2024 - "Line Dance"

"Line Dance" ist ein Gruppentanz, in dem die Tanzenden - wie der Name es beschreibt - in einer Linie tanzen. Getanzt werden Choreographien, die aus verschiedenen Schrittfolgen bestehen und eigens für die jeweiligen Lieder geschrieben wurden.

Keine Angst vor schwierigen Tanzschritten, wir starten mit leicht verständlichen Schritten und wollen erstmal "Line Dance" an fünf Abenden kennenlernen und testen. Ihr braucht Sportsachen, Turnschuhe, Wasserflasche und gute Laune.

Termin:01.11.2024 um 17:30 Uhr bis 18:30 UhrTermin:08.11.2024 um 17:30 Uhr bis 18:30 UhrTermin:15.11.2024 um 17:30 Uhr bis 18:30 UhrTermin:22.11.2024 um 17:30 Uhr bis 18:30 UhrTermin:29.11.2024 um 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr

Treffpunkt: Familien- und Bildungszentrum an der Grundschule Eydelstedt

Kosten: 50,00 € für alle fünf Veranstaltungen (Gäste 60,00 €) Anmeldung: bis zum 20.10.2024 bei Ute Kemper, Tel.: 0152 52001558



Samstag, den 02.11.2024 - "Winterzauber Herrenhausen" in Hannover

Anstelle eines Weihnachtsmarktes möchten wir in diesem Jahr den Winterzauber am Schloss Herrenhausen in Hannover besuchen. Lichtgirlanden, geschmückte Tannenbäume und der Duft von gebrannten Mandeln verwandeln den stolzen Ehrenhof des Schlosses, die Galerie und die prächtige Allee zu einer märchengleichen Bühne für den vorweihnachtlichen Markt am Schloss Herrenhausen.

Glühwein, Plätzchen, Kunsthandwerk, Weihnachtsschmuck, schöne Dinge für ein kuscheliges Zuhause und zahllose Geschenkideen – kurz alles, was Leib und Seele wärmt, erfreut hier große und kleine Besucher.

Das diesjährige Highlight ist der Große Garten, der für alle Winterzauber-Besucher zugänglich ist. Sobald die Dämmerung hereinbricht, taucht eine wunderbar stimmungsvolle Illumination den Großen Barockgarten in ein romantisches Licht. Auch das nostalgische Karussell und die Stelzenläufer lassen die Herzen wieder höherschlagen.

Termin: 02.11.2024

Treffpunkt: 12:45 Uhr - Drentwede, Gasthaus Schütte

13:00 Uhr - Barnstorf, Hotel Roshop

Rückfahrt: 20:00 Uhr - Beginn der Rückfahrt in Hannover

Ankunft in Barnstorf und Drentwede ca. 22:00 Uhr

Kosten: 54,00 € (Gäste ca. 59,00 €) für Busfahrt und Eintritt

bei 30 Personen (ggfs. Änderungen möglich) **Anmeldung:** bis zum 11.10.2024 bei Fa. Borchers Reisen, Tel.: 04243 96111

Donnerstag, den 07.11.2024 - Vortrag "Was ist los in unserem Darm" Uhlhorns ALTE-APOTHEKE in Barnstorf lädt ein

Unser Darm ist ein einzigartiges Wunderwerk! Er stellt Hormone her, sorgt für Nährstoffaufnahme und stellt so Energie für uns bereit, er reguliert unseren Wasserhaushalt, hat großen Einfluss auf unser Immunsystem und funktioniert als "zweites Gehirn". Was unser Darm alles kann merken wir meistens erst, wenn Störungen auftreten. Diese können vielseitig sein. In diesem Vortrag erfahren wir, welches die häufigsten Ursachen für typische Beschwerden sind und welche Unterstützung der Darm braucht, damit es wieder wie am Fließband

Termin: 07.11.2024 um 19:00 Uhr

und beschwerdefrei läuft!

Treffpunkt: me Hotel & Restaurant, Osnabrücker Straße 100, Barnstorf

Kosten: Die Teilnahme ist kostenfrei!

Anmeldung: bis zum 01.11.2024 in der Apotheke oder unter Tel.: 05442 3305

Samstag, den 30.11.2024 - "Kränze binden" mit Ivonne Woita



Wir wollen gemeinsam mit Floristin Ivonne Woita Kränze binden. Ob für den Tisch, die Haustür oder als Deko im Garten – probiert euch gerne kreativ aus. Rohlinge, Draht sowie Grün und Naturmaterialien zum Binden werden gestellt. Bringt gerne selbst Material wie Bänder, Zapfen oder ähnliches für Verzierungen mit – für euch selbst oder

zum Tauschen mit Anderen. Wir freuen uns auf einen kreativen

Nachmittag mit euch.

Termin: 30.11.2024 um 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr **Treffpunkt**: Heimathaus Meyer Köster, Barnstorf

Kosten: 30,00 € (Gäste 35,00 €)

Anmeldung: bis zum 23.11.2024 bei Gesine Imhof, Tel.: 0160 2833023

Donnerstag, den 05.12.2024 - "Adventsfeier" mit Dididoktor

Wir verbringen einen stimmungsvollen Nachmittag mit dem singenden Landarzt Dr. med. Diedrich Heumann, genannt "Dididoktor", Internist im Ruhestand, Landwirt und Liedermacher.

"Lachen is de beste Medizin - dar köönt je mi glöben", erklärt er und daher verschreibt er in seinen zumeinst fröhlichen Liedern auch oft etwas Lebenshilfe und ernst gemeinte Mahnungen.

Termin: 05.12.2024 um 15:00 Uhr Treffpunkt: Hotel Roshop, Barnstorf für das Kaffeetrinken

Anmeldung: bis zum 28.11.2024 bei Wiebke Hagedorn, Tel.: 0160 95770494



Samstag, den 18.01.2025 - "Hühnersuppe trifft auf Hefeteig" mit Ute Kemper

Keine Angst vor Hühnersuppe und Hefeteig. In der Erkältungszeit geht eine Hühnersuppe immer! Doch wie wird sie richtig zubereitet? Gleiches beim Hefeteig - auch dort gibt es oft Berührungsängste. Ute wird mit uns eine Hühnersuppe und verschiedene Hefeteigvariationen (herzhaft und süß) zubereiten.

Im Anschluss wird gemeinsam gegessen und natürlich auch aufgeräumt. Bitte Behältnisse für die Reste mitbringen!

Termin: 18.01.2025 um 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr **Treffpunkt:** Christian Hülsmeyer Schule, Barnstorf

Kosten: ca. 30,00 € (Gäste 35,00 €)

Anmeldung: bis zum 11.01.2025 bei Ute Kemper, Tel.: 0152 52001558

Samstag, den 08.02.2025 - "Frauenfrühstück - Lebe dein Einmaligkeit und liebe Deine Schrullen" mit Sabine Heumann

Wie kann ich mit all dem zeigen, was in mir steckt und im Einklang mit mir selbst leben? Was ist an mir eigentlich besonders und schön? Es gibt verschiedenste Gründe, warum wir uns nicht so zeigen, wie wir wirklich sind. Der Hauptgrund ist oft Angst vor Ablehnung. Doch wir können es schaffen, auch zu unseren vermeintlichen "Schrullen" zu stehen!

Termin: 08.02.2025 um 9:00 Uhr **Treffpunkt:** Hotel Roshop, Barnstorf

Kosten: für das Frühstück

Anmeldung: bis zum 01.02.2025 bei Martina Bode, Tel.: 04246 3269966

Mittwoch, den 12.02.2025 - "Digitaltag - Senioren gehen Online!

Einige regionale Institutionen haben sich zusammengetan, um einen Digitaltag für Senioren in der Bibliothek Barnstorf anzubieten. Auch an diesem Termin, speziell für Landfrauen, geht es darum, Berührungsängste abzubauen und Seniorinnen somit die Möglichkeit zu geben stärker am digitalen Leben teilzunehmen. Es wird die Handhabung der unterschiedlichen Geräte wie Tablet, Handy, Computer und Konsole vorgestellt.

Termin: 12.02.2025 um 14:30 Uhr **Treffpunkt:** Bibliothek Barnstorf

Kosten: keine

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich!

Dienstag, den 25.02.2025 - "Bestattungsvorsorge" mit Steffi Steinmeier

Wir brechen das Schweigen ... Vorsorge, Tod, Trauer & Bestattungen geht uns alle etwas an. Also lasst uns darüber sprechen, damit ihr für euch und eure Lieben alles regeln könnt. Ganz nach dem Motto "Ich lebe so wie ich es will!" Warum also nicht wichtige Wünsche zu Lebzeiten mit einer Bestattungsvorsorge regeln.

Termin: 25.02.2025 um 15:30 Uhr

Treffpunkt: Heimathaus Meyer-Köster, Barnstorf

Kosten: für das Kaffeetrinken

Anmeldung: bis zum 21.02.2025 bei Imke Abeling, Tel.: 05442 8055901

Freitag, den 28.02.2025 - "Ladysabend" des Kreisverbands

Uns erwartet das verrückte Comedy-Duo "Bibi & Ina". In einem Schlagabtausch nimmt das Duo weibliche Macken aufs Korn und verschont sich dabei gegenseitig nicht. Mit Witz, einer guten Portion Selbstironie



und ungebremster Spielfreude bringen sie ihr Publikum zum Lachen und ein bisschen auch zum

Nachdenken. Für die Partystimmung sorgen dann DJane & Andrea.

Gute Laune und Musik sind garantiert!

Termin: 28.02.2025 um 19:00 Uhr **Treffpunkt:** Gasthaus Hartje, Varrel

Kosten: 45,00 € (inkl. Begrüßungsgetränk & Buffet Nudelvariationen) **Anmeldung:** bis zum 14.02.2025 bei Ute Kemper, Tel.: 0152 52001558

Überweisung: an den Kreisverband Grafschaft Diepholz e. V., IBAN: DE40 2569 1633 1023 8727 00

Mittwoch, den 05.03.2025 - "Beckenboden - Starke Körpermitte" mit Justyna Gajek

Auf Du und Du mit deinem Beckenboden. Unser Beckenboden begleitet uns überall hin, ein Leben lang. Für alle, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten, bietet der Kurs eine wertvolle Gelegenheit, den Beckenboden zu stärken und das eigene Wohlbefinden zu fördern.

Der Kurs umfasst 11 Termine jeweils mittwochs in Diepholz.

Termin: ab 05.03.2025 um 17:45 Uhr

Treffpunkt: Yoga für Dich, Rathausmarkt 8, Diepholz

Kosten: 143,00 € - Keine Kostenübernahme durch die Krankenkasse! **Anmeldung:** bis zum 28.02.2025 bei Justyna Gajek, Tel.: 05441 9276880

Donnerstag, den 13.03.2025 - "Frauen Film Abend"

Im Rahmen der Frauenbildungswochen findet ein Film Abend in der Bibliothek Barnstorf statt. Gezeigt wird der Film "Die Berufung - Ihr Kampf für Gerechtigkeit". Inspiriert von wahren Begebenheiten erzählt der Film die beeindruckende, faszinierende und bis heute topaktuelle Geschichte der Ruth Bader Ginsburg, eine der ersten Richterinnen am US-Supreme-Curt.

Termin: 13.03.2025 um 19:00 Uhr **Treffpunkt:** Bibliothek Barnstorf

Gerne dürfen Fingerfood und Snacks mitgebracht werden.

Kosten: keine Kosten, freiwillige Spende für die Bibliothek

Anmeldung: bis zum 06.03.2025 bei Gesine Imhof, Tel.: 0160 2833023

Freitag, den 21.03.2025 - "Rommé-Abend"

Rommé bringt alles mit, was ein wirklich gutes Kartenspiel ausmacht. Es ist kurzweilig und schnell erlernbar. Daher möchten wir einen Rommé-Abend ausrichten. An ausgelosten Tischzusammensetzungen werden wir jeweils vier Runden spielen.

Es wird einige Preise geben!

Termin: 21.03.2025 um 19:00 Uhr
Treffpunkt: Dorfgemeinschaftshaus Cornau

Kosten: 5,00 € (Gäste 10,00 €)

Anmeldung: bis zum 16.03.2025 bei Elke Gröne, Tel.: 0160 5433175

Montag, den 07.04.2025 - Vorankündigung "Jahreshauptversammlung"

Wir werden in Zukunft unsere Mitgliederversammlung wieder (wie vor Corona) in das Frühjahr verlegen. Die Einladung erfolgt zu gegebener Zeit! Geplant ist der 07.04.2025 um 15:00 Uhr mit Gartenvortrag.

