



75 Jahre
LandFrauen

LandFrauenverein Altes Land



**Plietsche
Deerns**
by LandFrauen Altes Land

Programm 2023/2024



*„Vergiss nicht, man benötigt nur wenig,
um ein glückliches Leben zu führen.“*

Marc Aurel



97 Jahre

**Reese
Reisen**

**Gemeinsam
Neues erleben!**

Wir bringen Ihre Gruppe auf „Tour“



„Ohne Risiko zum Erfolg“

- Persönliche Beratung • Professionelle Ausarbeitung
- Langjährige Erfahrung • Gute Ideen
- Maßgeschneiderte Reiseprogramme für jedes Budget
- Gute Konditionen durch langjährige Kontakte

Wir danken dem Landfrauenverein Altes Land für die jahrzehntelange Treue.



Tel. 04164 8980-0 • 21698 Harsefeld • Am Wieh 4
www.reese-reisen.de • info@reese-reisen.de



LandFrauenverein Altes Land



Deutscher Landfrauenverband e.V. (dlv)



IHR BILDUNGSPARTNER

Impressum

Redaktion und Herausgeber:
LandFrauenverein Altes Land

© Titelfotos:
Jutta Schwolow
Imke Lohmann

© Fotos:
LandFrauenverein Altes Land

Bildungsveranstaltungen in pädagogischer
Verantwortung der LEB

Gestaltung und Druck:
Hansa-Druckerei Stelzer GmbH, Stade

LandFrauen

LandFrauenverein Altes Land

DAS ALTE LAND IM STADEUM



Programm 2023/2024

Liebe LandFrauen, liebe Plietsche Deerns, liebe Interessierte,

gemeinsam können wir zurückblicken auf viele eindrucksvolle Veranstaltungen aus dem letzten Programmheft. Ein Höhepunkt war der KreislandFrauentag im Stadeum, an dem unser Verein in diesem Jahr aktiv beteiligt war.

Wir danken allen, die uns mit kreativer Hilfe bei den Vorbereitungen oder durch ihre Teilnahme an der Veranstaltung unterstützt haben.

Es war ein großartiger Tag im Stadeum!

Welchen sicher auch Karin Blohm und Rita Sumfleth nicht vergessen werden. Für besonderes ehrenamtliches Engagement im Ortsverein und im Kreisverband wurden beide LandFrauen mit der „Silbernen Biene mit grünem Stein“ ausgezeichnet.

Seit der Mitgliederversammlung im März 2023 hat sich unser Vorstandsteam erweitert. Das gesamte Team ist auf Seite 26 zu finden. Die Orga-Gruppe der „Plietschen Deerns by LandFrauen Altes Land“ ist jetzt ebenfalls im Vorstand vertreten.

Viele unserer Veranstaltungsideen sind in diesem neuen Programmheft zusammengetragen und warten darauf, mit Leben gefüllt zu werden. Darauf freuen wir uns und heißen alle herzlich willkommen.

Mach mit bei unserer **großen Gemeinschaft von Frauen jeden Alters, aus allen Berufsgruppen**. Wir bieten dir vielfältige Möglichkeiten dein Wissen und dein Netzwerk zu erweitern.

Im Namen des Vorstandteams und der Orga-Gruppe „Plietsche Deerns by LandFrauen Altes Land“,

Heike Budde



Fotos © KreislandFrauenverband Stade, LandFrauenverein Altes Land

Wichtige Informationen:

Alle Interessierten können an unseren Veranstaltungen teilnehmen, ohne sofort Mitglied zu werden. Damit wir unseren Mitgliedern gegenüber gerecht werden, bitten wir unsere Gäste um einen zusätzlichen Kostenbeitrag von 5,00 € pro Veranstaltung.

Meldet Euch bitte zu **allen Veranstaltungen** beim betreffenden Vorstandsmitglied **bis 7 Tage vorher** telefonisch, per E-mail oder per Post an. Bei Verhinderung bitte absagen.

Bei den Vortragsveranstaltungen, die in gastronomischen Betrieben stattfinden, gibt es nachmittags Kaffee und Kuchen, abends einen kleinen Imbiss (Selbstzahler).

Wichtig:

Bei der Anmeldung zu Arbeitsgemeinschaften und Fahrten bitte den vollständigen Namen und die Telefonnummer jeder / jedes Teilnehmerin / Teilnehmers mit angeben.

Anmeldungen zu allen Veranstaltungen sind verbindlich und werden — soweit nicht anders angegeben — **ab dem 01. September 2023** entgegengenommen. Bei Absage müssen anteilige Kosten getragen werden oder es ist für eine Ersatzperson zu sorgen. Die Teilnahme erfolgt bei allen Veranstaltungen auf eigenes Risiko. Alle Kosten sind unverbindlich.

Möchtet ihr als Mitglied aktuelle Infos per WhatsApp erhalten?

So sendet eine Nachricht mit der „Bitte um Aufnahme“ in die Broadcast-Gruppe an unser LF-Handy Tel. 0157 379 84 181. Wichtig ist noch unsere Kontaktdaten in eurer Kontaktliste zu speichern, damit die Infos euch erreichen. Wir gehen davon aus, dass ihr den geltenden Datenschutzregeln von der App zustimmt und diese eigenverantwortlich nutzt.

Jahresbeitrag: 27,00 EUR

Internet: www.landfrauenverein-altesland.de



© Imke Lohmann

 **Sparkasse**
Stade-Altes Land



© Imke Lohmann

Dienstag, den 05. September bis 12. Dezember 2023 (11 Stunden) und Dienstag, den 09. Januar bis 12. März 2024 (10 Stunden) 14.00 Uhr - Guderhandviertel, Turnhalle

AG: Gymnastik macht Spaß – Rückenschule usw.

Ausdauer und Dehnungsübungen werden trainiert, die Rücken- und Halsmuskulatur wird gekräftigt und es wird Gymnastik mit leichten Hilfsmitteln gemacht. Zum Ende der Stunde wird entspannt. Es ist eine Gymnastik für junge und jung gebliebene Frauen.

Am 03.10. (Feiertag), 24.10. und 31.10.2023 (Herbstferien) sowie am 30.01.2024 (Zeugnisferien) findet kein Sport statt.

Referent: Koos Koster, Harsefeld

Verbindliche, schriftl. Anmeldung: Wilma Schuback, sofort nach Erhalt des Programms möglich

Teilnahmegebühr: 11 Kursstunden à 6,00 €, insgesamt 66,00 € für die Unterrichtseinheiten im Herbst 2023 und 10 Kursstunden à 6,00 €, insgesamt 60,00 € für die Unterrichtseinheiten Frühjahr 2024

Bezuschussung durch die Krankenkasse ist möglich.



© Designed by macrovector / Freepik

Donnerstag, den 7. September 2023 15.00 Uhr - Jork, Hotel „Altes Land“

Bilderreise: Mit den LandFrauen kann man was erleben

Erinnerungen und Anekdoten von LandFrauenreisen der letzten Jahrzehnte mit Karla, Adelheid, Bettina und Heike.

Verbindliche, schriftl. Anmeldung: Heike Budde, sofort nach Erhalt des Programms möglich

Teilnahmegebühr: ca. 11,00 € für ein Kaffeegedeck, weitere Getränke extra Brotteller bei der Anmeldung bitte angeben.

Samstag, den 16. September 2023
11.00 Uhr - Jork-Königreich - ASC Tennisplatz
(an der Grundschule)

AG: Tennis „schnuppern“

Tennis ist ein Ganzkörpertraining, das viele Muskelgruppen, Ausdauer, Reaktionsfähigkeit und Koordination beansprucht. Es ist für alle Altersgruppen geeignet! Wer Spaß am Umgang mit dem Ball hat, aber den direkten Körperkontakt scheut, ist hier genau richtig. Wir werden uns ca. 2 Std. auf dem Tennisplatz bewegen.

Schuhe mit möglichst flachem / feinem Profil sind mitzubringen. Schläger und Bälle werden gestellt.

Referentin: Andrea Quast, Hove
Anmeldung: Andrea Quast ab dem 01.09.2023
Teilnahmegebühr: 5,00 €



© LandFrauenverein Altes Land

Donnerstag, den 21. September 2023
19.00 Uhr - Hollern, „Hollerner Hof“

Vortrag: „Wie die Abwehrkräfte gestärkt werden können.“

In Zeiten erhöhter Ansteckungsgefahr ist ein starkes Immunsystem wichtiger denn je. Zahlreiche Lebensmittel und Getränke verstärken die Schutzmechanismen des Körpers und tragen dazu bei, Infektionskrankheiten vorzubeugen.

An dem Abend werden wir einen Gemüsestrudel mit Schnittlauchsoße (ca. 11,00 €) verzehren. Getränke und Essen zahlt jeder selbst.

Referentin: Dipl. oec. troph. Renate Frank,
geprüfte Pharmareferentin,
Master of Arts Umwelt und
Bildung, Roseburg

Verbindliche,
schriftl. Anmeldung: Bettina Froböse
vom 01.09. bis 14.09.2023



© Renate Frank



© Kerstin Vagt

**Freitag, den 29. September 2023 und
Freitag, den 06. Oktober 2023 und
Freitag, den 13. Oktober 2023**
jeweils von 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr - Buxtehude,
Ostfleth 14, FLETH-Raum in Buxtehude

AG: „Kleine Auszeit“ – Einführung in die Welt der Klangschaalen

Wer kennt die Situation nicht, der Alltag fordert uns immer mehr heraus. Frau Vagt erklärt uns, wie wir uns durch Lauschen der Klänge und Fühlen der Schwingungen der Klangschaalen Gutes tun können. Wir erleben die entspannende Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

Referentin: Kerstin Vagt, zertifizierte Peter Hess Klangmassage-Praktikerin und Entspannungstrainerin, Königreich

Verbindliche,
schriftl. Anmeldung: Petra Meyer
vom 01.09. bis 15.09.2023

Teilnahmegebühr: 36,00 € für 3 Kurseinheiten
(max. 10 Teilnehmer)

September
Oktober



© Petra Abel – Bücherei Steinkirchen-Grünendeich

Montag, den 13. November 2023
19.00 Uhr - Gemeindebücherei
Steinkirchen-Grünendeich

AG: Faszination „Neue Medien!?!“

In vielen Bereichen halten digitale Angebote in der heutigen Welt Einzug. Ungezwungen und „ohne Beobachtung von versierten Kindern und Jugendlichen“ können wir uns ausprobieren in der Welt von E-Book-Ausleihe, Konsole, VR-Brille, Gaming und Robotik. Vorkenntnisse werden nicht benötigt.

Referentin: Petra Abel, Dipl. Bibliothekarin,
Steinkirchen-Grünendeich

Anmeldung: Heike Budde
ab dem 01.09.2023

November

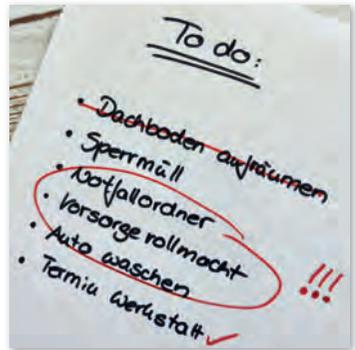
Donnerstag, den 16. November 2023
19.00 Uhr - Neuenkirchen, Dorfgemeinschaftshaus

Vortrag: „Was wäre wenn... Vorsorgevollmacht und Co.“ – Für jeden wichtig!

Was passiert, wenn man nicht mehr in der Lage ist, sich um seine Angelegenheiten bei Krankheit, Unfall oder im Alter selber zu kümmern? Welche Vorkehrungen sind hilfreich, um in unerwarteten Situationen Probleme für sich und in der Familie zu vermeiden?

Referentin: Wiebke Meyer, sozioökonomische Beraterin, Landwirtschaftskammer Niedersachsen

Anmeldung: Frederike Sumfleth
vom 01.09. bis 01.11.2023



© LandFrauenverein Altes Land



Donnerstag, den 23. November 2023
ab 18.30 Uhr - Steinkirchen, Dorfgemeinschaftshaus
Abgabe und Abholung der Päckchen

Adventskalender „Kleine Freuden“ – Für Frauen von Frauen

Der beliebte Adventskalender geht in eine weitere Runde. Wie auch im letzten Jahr packt jede Teilnehmerin 24 identische Päckchen mit einer netten Kleinigkeit. Das kann z.B. eine selbstgemachte Praline oder Likör sein, ein Gedicht oder eine Kerze etc. Am Ende erhält jede Teilnehmerin einen wunderschönen, bunten Adventskalender.

Dieses Jahr ist die Abgabe der Geschenke und das Abholen des Kalenders am selben Abend.

Schriftliche Anmeldung bei den „Plietschen Deerns“ via E-Mail vom 01.09. bis 15.10.2023



© Designed by Freepik





© LandFrauenverein Altes Land

Samstag, den 25. November 2023

11.00 Uhr bis 13.00 Uhr - Guderhandviertel, Dollerner Str. 5, „Flamenco Schule“ (Im Gebäude der „Elbe Obst“)

AG: Flamenco „schnuppern“

Für alle, die Spaß an Rhythmik und Bewegung haben, bietet sich die Möglichkeit in die faszinierende und temperamentvolle Welt des Flamencos zu schauen und den leidenschaftlichen Tanz mit viel Ausdruck auszuprobieren.

Bitte bringt Schuhe mit breitem, stabilem Absatz (3-6 cm) mit.

Referentin: Susanne Rieck, diplomierte Tänzerin und Tanzpädagogin, Guderhandviertel

Verbindliche, schriftl. Anmeldung: Andrea Quast
vom 01.09. bis 15.11.2023

Teilnahmegebühr: 35,00 € (max. 9 Teilnehmer)

November



© Imke Lohmann, pixels-best.de

Donnerstag, den 07. Dezember 2023

15.00 Uhr - Jork, Hotel „Altes Land“

Adventsfeier

Vortrag: „Wo der Weihnachtsbaum zu Hause ist“

Frank Ostermann hat die Region besucht, wo die Samen seiner Weihnachtsbäume herkommen. Wir erhalten einen Einblick über alles, was es braucht, bis die Nordmantanne in unserem Wohnzimmer stehen kann.

Musikalisches Rahmenprogramm von den „**Deichladies**“.

Referent: Frank Ostermann, Baumschule Ellerbek

Anmeldung: Heike Budde
vom 01.09. bis 29.11.2023

Teilnahmegebühr: ca. 11,00 € für ein Kaffeegedeck, weitere Getränke extra
Brotteller bei der Anmeldung bitte angeben.

Unsere jährliche weihnachtliche Tombola für einen guten Zweck findet wie jedes Jahr statt. Über eine kleine Sachspende freuen wir uns sehr.

Dezember

Samstag, den 13. Januar 2024
9.00 Uhr - Jork, Hotel „Altes Land“

LandFrauenfrühstück

Vortrag: Garantie und Gewährleistung beim Einkauf – mit Verbraucherwissen ins neue Jahr

Garantie und Gewährleistung unterscheiden sich erheblich voneinander. Welche Rechte und Pflichten entstehen für mich bei Kaufverträgen im Einzelhandel sowie beim Onlineshopping?

Musikalisch begleitet uns der LF-Singkreis.

Referent: Tim-Oliver Tettinger, Verbraucherzentrale Niedersachsen
Regionalzentrum Stade

Anmeldung: Rita Sumfleth
vom 01.09.2023 bis 06.01.2024

Teilnahmegebühr: ca. 16,00 € für das Frühstücksbuffet



© VZ Niedersachsen

Mittwoch, den 24. Januar 2024 oder
Dienstag, den 30. Januar 2024
18.30 Uhr - 20.30 Uhr - Mittelnkirchen,
Dorfgemeinschaftshaus

Vortrag: Gesunder und erholsamer Schlaf

Gesunder Schlaf ist so wichtig für uns. Als geheimer Hüter deiner Gesundheit beeinflusst er viele komplexe, lebensnotwendige Prozesse in unserem Körper.

In diesem Vortrag geht es rund um Wissenswertes zum Thema Schlaf, u.a. Schlafhygiene, Schlafräuber, Hausmittel, Sleep-Food und Übungen für den Tag, um den Schlaf in der Nacht optimal vorzubereiten. Erfahre, was du selbst dazu beitragen kannst, um deinen Schlaf sinnvoll zu unterstützen.

Referentin: Angelika Kottke, Entspannungspädagogin - Stressmanagementtrainerin, Harsefeld

Verbindliche, schrift. Anmeldung: Bärbel Heinssen
vom 01.09. bis 30.11.2023
(max. 15 Teilnehmer)

*„Lass die Sorgen los
und schlafe gut!“*



© Designed by Freepik



© Galerie Ladekop

Samstag, den 27. Januar 2024
14.00 Uhr - 17.00 Uhr - Jork, Westerladekop 137 –
„Galerie Ladekop“

AG: Malen mit Acrylfarben –
Wer zeichnet und malt, sieht mehr!

In diesem Sinne wollen wir in netter Runde Einblicke in die Acrylmalerei bekommen. Ihr habt sicher Ideen, was ihr malen möchtet. Ansonsten gibt es in der Galerie viele Anregungen. Es sollte jeder sein eigenes Kunstwerk mit nach Hause nehmen.

Referentin: Nadia Soufagie, Künstlerin, Ladekop
Verbindliche,
schrift. Anmeldung: Hanna Hollstein
vom 01.09.2023 bis 13.01.2024
Teilnahmegebühr: ca. 35,00 € inkl. Material

Januar



© Netzwerk-Osteoporose e.V.

Mittwoch, den 21. Februar 2024
15.00 Uhr - Jork-Wisch, „Fährhaus Kirschenland“

Vortrag: Gemeinsam gegen Osteoporose

Osteoporose ist weltweit die häufigste Knochenkrankheit. Sie betrifft nicht nur ältere, sondern auch jüngere Frauen, Jugendliche und Männer. Viele sind betroffen und wissen es nicht. Bundesweit trägt das „Netzwerk-Osteoporose e.V.“ mit fundierten Informationen zur Aufklärung und Beratung bei.

Referentin: Karin G. Mertel, Buxtehude ,
Netzwerk-Osteoporose e.V.,
Paderborn
Anmeldung: Bettina Köpcke
vom 01.09.2023 bis 12.02.2024
Teilnahmegebühr: ca. 10,00 € für ein Kaffeegedeck,
weitere Getränke extra
Brotsteller bei der Anmeldung
bitte angeben.

Februar

Samstag, den 2. März 2024
(Zusatzkurs zum letzten Programm)
08.30 Uhr bis 11.30 Uhr oder 13.30 Uhr bis 16.30 Uhr -
Grünendeich, Kurze Str. 5, bei Heike Budde

AG: Kreativ mit „frischer Weide“

Hast du Lust dich mit dem nachhaltigen Werkstoff „Weide“ auszuprobieren? Wir arbeiten kleine und große Deko-Projekte aus frischen Weidenruten/Stäben für Haus und Garten. Die Kurse finden hauptsächlich im Freien statt. Bitte entsprechend kleiden. Bei widrigen Wetterbedingungen müssen wir die AG verschieben.

Wir bitten alle Interessierten sich erneut anzumelden. LF von der letztjährigen Warteliste haben Vorrang.

Referentin: Heike Budde, Grünendeich
Verbindliche,
schrift. Anmeldung: Heike Budde
vom 01.09.2023 bis 31.01.2024
Teilnahmegebühr: 10,00 € inkl. Materialkosten



© LandFrauenverein Altes Land

Weltfrauentag

Freitag, den 8. März 2024
19.00 Uhr - Jork-Wisch, „Fährhaus Kirschenland“

Vortrag: Finanzplanung für Frauen – Jetzt ist der richtige Zeitpunkt! Women Empowerment am Weltfrauentag

Sonja des Vries ist mit ihrem Herzensthema „Finanzen für Frauen“ bei uns zu Gast. Es geht um Geldfresser, persönliche Rentenlücke, Altersarmut und Anlageformen. Überblicke nach diesem Abend deine eigene Altersvorsorge und schaffe die Grundlagen für weitere Schritte. Aktiv Zukunft planen, sei dabei, dieser Abend bringt dich weiter!

Referentin: Sonja de Vries, Businesscoach,
Dipl.-Betriebswirtin, Wedemark
Verbindliche,
schrift. Anmeldung: Frederike Sumfleth
vom 01.09.2023 bis 05.02.2024
Teilnahmegebühr: ca. 30,00 € für Cocktail zur
Begrüßung und Tapas,
weitere Getränke als Selbstzahler



© Sonja de Vries





© Florian Rohloff

Samstag, den 16. März 2024
9.00 Uhr - ca. 17.00 Uhr - Jork,
Räumlichkeit wird noch bekannt gegeben

AG: „Erste Hilfe“ kann jeder lernen

Jeder sollte in einem Notfall schnell handeln und Erste-Hilfe Maßnahmen beherrschen und auch anwenden können. Dazu gehören insbesondere das Absetzen eines Notrufs, die Absicherung der Unfallstelle, die Betreuung der Verletzten und lebensrettende Sofortmaßnahmen. Im Kurs werden Notfälle bezüglich Atmung und Kreislauf (Herzinfarkt, Schlaganfall uvm.) behandelt. Aber auch die Versorgung von Verletzungen oder Verbrennungen sowie Vergiftungen wird angesprochen.

Inkl. Grundkursbescheinigung.

Referent: Florian Rohloff, Notfallsanitäter,
 Dozent im Rettungsdienst und
 Ausbilder für Erste Hilfe, Jork

Verbindliche,
 schrift. Anmeldung: Bettina Köpcke
 vom 01.09.2023 bis 20.02.2024

Teilnahmegebühr: 40,00 €



© LandFrauenverein Altes Land

Dienstag, den 19. März 2024
15.00 Uhr - Jork-Wisch, „Fährhaus Kirschenland“

Jahreshauptversammlung mit Wahlen

Vortrag: Zukunftswerkstatt Altes Land – Vision 2050: Wir stellen uns vor.

Die Zukunftswerkstatt ist ein Zusammenschluss interessierter Bürger der drei Meilen des Alten Landes. Gemeinsam haben sie eine Vision 2050 erarbeitet, die auf die spezifischen Bedingungen des Alten Landes gerichtet ist. Ein großes Anliegen ist es allen, dass das Alte Land unverwechselbar, traditionsbewusst und zukunftsfähig bleibt.

Die Tagesordnungspunkte der JHV sind auf Seite 25 angegeben.

Referenten: Hartmut Fuchs, Hans-J. Raydt
 und Theis Sumfleth, Mitglieder
 der Zukunftswerkstatt Altes Land

Anmeldung: Karin Blohm
 vom 01.09.2023 bis 12.03.2024

Teilnahmegebühr: ca. 10,00 € für ein Kaffeegedeck,
 weitere Getränke extra.
 Brotteller bei der Anmeldung
 bitte angeben.

**Donnerstag, den 4. April 2024 oder
Donnerstag, den 11. April 2024
18.30 Uhr – 20.00 Uhr - Jork -
Garten wird noch bekannt gegeben**

AG: „Hochbeet – Bauen, Befüllen, Bepflanzen“

Alle Informationen können wir gleich in die Praxis umsetzen und ein Hochbeet aufbauen. Ein Skript erhält jeder am Ende der Veranstaltung.

Referent: Jonas Maiwald, Naturpädagoge,
Oldendorf

Verbindliche,
schrift. Anmeldung: Bettina Froböse
vom 02.01. bis 15.03.2024

Teilnahmegebühr: ca. 16,00 € bis 23,00 €
(je nach TN-Anzahl)



© LandFrauenverein Altes Land

**Donnerstag, den 11. April 2024 oder
Donnerstag, den 16. Mai 2024
18.30 Uhr – 22.00 Uhr - Jork, Schulzentrum**

AG: Salatvariationen

Wenn man das Wort „Salat“ hört, denkt man zuerst an Blattsalate. Dabei gibt es aber noch viel mehr Möglichkeiten. Salate können Beilage, Hauptspeise oder auch der Star auf einem Grillfest sein. Wir werden an diesem Abend neue Kreationen mit Gemüse, Gnocchi, Emmer und verschiedene Dressings zubereiten.

Bitte mitbringen: Getränk, Schürze und Restbehälter

Referentin: Brigitte Kunze, Neu Wulmstorf

Verbindliche,
schrift. Anmeldung: Petra Meyer
vom 02.01. bis 28.02.2024

Teilnahmegebühr: 12,00 € zzgl. Lebensmittelumlage



© LandFrauenverein Altes Land



© Randy Bülau



**Freitag, den 24. Mai, den 31. Mai, den 07. Juni,
den 14. Juni und den 21. Juni 2024**
**18.00 Uhr – 19.00 Uhr, 5x freitags - Bliedersdorf,
Am Siedenkamp 32 - Outdoor-Sportanlage Crossland**

AG: Outdoor-Sport-Schnupperkurse

Frische Luft und Bewegung sind immer eine gute Kombination für das körperliche und geistige Wohlbefinden - noch mehr Spaß macht es in Gesellschaft. An jedem Kurstermin haben wir einen anderen sportlichen Fokus. Alle Workouts sind für Einsteiger wie für Fortgeschrittene geeignet.

Die Kurse finden bei jedem Wetter unter freiem Himmel statt, bitte kleidet euch dem Wetter entsprechend und bringt euch etwas zu trinken mit.

Referentin: Randy Bülau, Bliedersdorf

Teilnehmerzahl: 10 - 24

Verbindliche,
schrift. Anmeldung: Kathrin Borchers
vom 01.01. bis 26.04.2024

Teilnahmegebühr: ca. 49,00 € für 5 Kurseinheiten

Mai / Juni



© LandFrauenverein Altes Land

**Donnerstag, den 6. Juni 2024 und
Donnerstag, den 13. Juni 2024**
**19.00 Uhr - 21.00 Uhr - Grünendeich, Kurze Str. 5,
bei Heike Budde am Basteltisch in der Scheune**

AG: Kreatives mit „Pappmaché“

Der nachhaltige Werkstoff „Pappmaché“, auch Pulpe genannt, bietet unendliche Möglichkeiten für Deko-Objekte übers ganze Jahr für Haus und Garten. Wir erfahren, wie wir Pappmaché selbst herstellen können und werden nach zwei Abenden ein erstes kleines Objekt mit nach Hause nehmen.

Referent: Reinhard Feldmann, Hobbykünstler,
Hove

Verbindliche,
schrift. Anmeldung: Heike Budde
vom 15.01. bis 15.05.2024

Teilnahmegebühr: 15,00 € für 2 Abende inkl. Material

Juni

Oktober

Halbtagesfahrt

Samstag, den 28. Oktober 2023

**13.00 Uhr - Treffpunkt Oldendorf, Hohes Moor Parkplatz.
Das ist ganz am Ende der Straße „Siedlung“ in Oldendorf.**

Geführte Wanderung durchs Hohe Moor bei Oldendorf

Während der Wanderung entlang des ca. 7,5 km langen Rundweges lernen wir unter Begleitung der Wanderführerin Marion Hagedorn das 2001 durch EU-Fördermittel renaturierte Hohe Moor bei Oldendorf kennen. Wir erfahren Wissenswertes über seine Entstehung, seine 5000 Jahre alte Geschichte sowie seine seltene Pflanzen- und Tierwelt. (Dauer ca. 2,5 Std.)

Bitte festes und bequemes Schuhwerk sowie wetterfeste Kleidung tragen. Nach der Wanderung kehren wir noch im Landhaus Hagenah zum Kaffeetrinken ein (Selbstzahler). Nach der Anmeldung bilden wir Fahrgemeinschaften.

Referentin: Marion Hagedorn, DWV-Wanderführerin, Osten-Isensee

Teilnahmegebühr: ca. 8,00 €

Verbindliche, schriftliche Anmeldung für die Halbtagesfahrt bei Bettina Froböse vom 01.09. bis 14.10.2023



© LandFrauenverein Altes Land

April

Tagesfahrt

Mittwoch, den 24. April 2024

7.00 Uhr - ab Jork-Königreich, Kreuzung durch das Alte Land bis Hollern, Abzweigung Bassenfleth (alle Haltestellen entlang des Obstmarschenweges)

Bremerhaven – Fischkochstudio

Wir wollen zum Schaufenster Fischereihafen in Bremerhaven fahren. Dort erwartet uns das Fischkochstudio mit einer interessanten Kochshow und einem leckeren Fischbuffet. Im Anschluss haben wir freie Zeit, um die Havenwelten zu erkunden oder dort zu bummeln. Es besteht aber auch die Möglichkeit, gemeinsam das Deutsche Auswandererhaus zu besuchen. Die Rückfahrt ist um ca. 17.00 Uhr geplant.

Bei der Anmeldung bitte verbindlich angeben, ob der Besuch des Deutschen Auswandererhauses gewünscht wird.

Teilnahmegebühr: ca. 60,00 € inkl. Busfahrt, Kochshow mit Fischbuffet
zzgl. ca. 20,00 € Eintritt und Führung Deutsches Auswandererhaus (bei mindestens 15 TN)

Verbindliche, schriftliche Anmeldung für die Tagesfahrt bei Hanna Blokisch vom 02.01. bis 15.03.2024



© Martina Buchholz / Fischkochstudio



© Julia Vossmann

Tagesfahrt

Mittwoch, den 19. Juni 2024

8.00 Uhr - ab Hollern, Abzweigung Bassenfleth durch das Alte Land bis Jork-Königreich (alle Haltestellen entlang des Obstmarschenweges)

„Scheren, Käse und Gartenglück im Landkreis Stade“

In der inhabergeführten Scherenmanufaktur Paul werden seit 130 Jahren erstklassige Scheren hergestellt und mittlerweile in über 75 Länder der Welt ausgeliefert. Bei einer Betriebsbesichtigung dürfen wir dabei über die Schultern schauen. Um die Mittagszeit kehren wir zu einem „Käsebüffet“ in der Jithofer Käserei ein. Nach dem Besuch eines Privatgartens und der Hosta-Gärtnerei in Fredenbeck genießen wir zum Abschluss Kaffee und Kuchen im Landcafe.

Teilnahmegebühr: ca. 53,00 € für Busfahrt, Käsebüffet, Eintrittsgeld, und Kaffeegedeck

Verbindliche, schriftliche Anmeldung für die Tagesfahrt bei Heike Budde ab dem 15.01.2024

Juni



© STADE Marketing und Tourismus GmbH / Fotograf Martin Elsen

Halbtagesfahrt

Mittwoch, den 28. August 2024

16.00 Uhr - Treffpunkt Stade, Museum Schweden-speicher

Kulinarische Streifzüge durch Stade – „Hat he denn ok Butter bi de Fische?“

Die Zeit der Hanse hatte allerhand zu bieten – die kulinarische Reise in die Vergangenheit führt uns in eine Welt aus Gaumenfreuden und kulinarischem Genuss. Die etwa zweistündige Erlebnistour beschäftigt sich mit den wesentlichen Produkten des damaligen Handels, mit der Ernährung und der Kultur. Diese werden auf amüsante, charmante und authentische Weise von Stadtführer*innen erzählt.

Referenten: Stadtführerin und Stadtführer

Teilnahmegebühr: ca. 39,00 € inkl. Führung und Genussproben.

Verbindliche, schriftliche Anmeldung für die Halbtagesfahrt bei Heike Eberle vom 01.04. bis 30.04.2024

August

Mehrtagesfahrt

Mittwoch, den 29. November

bis Donnerstag, den 30. November 2023

7.20 Uhr Hollern-Twielenfleth, Sparkasse

7.40 Uhr Steinkirchen, Huttfleth, Kirche Grünendeich

8.00 Uhr Jork, Festplatz

Weihnachtsstadt Münster

Tag 1: Kleines Frühstück unterwegs. Nach Ankunft in Münster bringen wir die Koffer ins Hotel. Danach haben wir Zeit für den Besuch der sechs Weihnachtsmärkte (einige Gehminuten vom Hotel entfernt).

Tag 2: Gemeinsames Frühstück im Hotel, 10.30 Uhr einstündige Stadtführung, anschließend Freizeit bis zur Heimreise um ca. 15.00 Uhr

Reisepreis im DZ bei 44 Personen ca. 160,00 € pro Person;
Einzelzimmerzuschlag 35,00 €

inkl. Busfahrt, kleines Frühstück am Anreisetag,
Stadtführung und Beherbergungssteuer

Änderungen vorbehalten.

Verbindliche, schriftliche Anmeldung für die Mehrtagesfahrt bei Hanna Hollstein vom 01.09. bis 10.09.2023

Bitte bei Anmeldung alle Kontaktdaten und Telefonnummer jeder Teilnehmerin angeben.

Vor Reisebeginn versenden wir eine Teilnehmerliste.
Wer nicht auf der Liste erscheinen möchte, gibt dieses bitte bei der Anmeldung bekannt.



© LandFrauenverein Altes Land



© LandFrauenverein Altes Land

Mehrtagesfahrt

**Freitag, den 23. Februar
bis Sonntag, den 25. Februar 2024**

Wellness-Tage in Büsum

Das familiäre, persönlich geführte 4*Hotel „Küstenperle“ direkt an der Nordsee, Büsumer Perlebucht, heißt uns herzlich willkommen. Das Hotel verfügt über einen schönen, großzügigen Wellness- und SPA-Bereich sowie Indoor-Pool. Bei wohltuenden Massagen und Kosmetikanwendungen ist Entspannung vom Alltag angesagt. Sportbegeisterte können sich im Gymnastik- und Fitnessraum treffen. Auf der Hinfahrt planen wir evtl. einen Zwischenstopp.

Reisepreis im DZ bei 40 Personen ca. 325,00 € pro Person; Einzelzimmer auf Anfrage

Die Preise sind inkl. Fahrt, Eintritt, Halbpension, Kurtaxe, exkl. Anwendungen

Änderungen vorbehalten!

Infos und verbindliche, schriftliche Anmeldung bei Heike Eberle vom 01.09. bis 10.09.2023

Bitte bei Anmeldung alle Kontaktdaten und Telefonnummer jeder Teilnehmerin angeben.

Vor Reisebeginn versenden wir eine Teilnehmerliste. Wer nicht auf der Liste erscheinen möchte, gibt dieses bitte bei der Anmeldung bekannt.

**Samstag, den 03. August
bis Dienstag, den 06. August 2024**

Radeln in der Flusslandschaft Eider- Treene-Sorge in Schleswig-Holstein

Mit LandFrau Monika Neufang (mit Hut) aus Rendsburg erradeln und erleben wir das grüne Binnenland bei vielfältigen Sterntouren (Tagesetappen ca. 50 km). Startpunkt ist jeweils unser Hotel „Wikingehof“ in Kropp, wo wir 3 Nächte mit HP untergebracht sind. Hin- und Rücktransfer mit dem Bus-Fahrradanhänger ab/bis Jork.

Reisepreis im DZ bei mind. 16. Personen ca. 580,00 € pro Person; Einzelzimmerzuschlag 36,00 €

Änderungen vorbehalten.

Verbindliche, schriftliche Anmeldung bei Petra Meyer vom 08.01. bis 31.01.2024

Bitte bei Anmeldung alle Kontaktdaten und Telefonnummer jeder Teilnehmerin angeben.

Vor Reisebeginn versenden wir eine Teilnehmerliste.

Wer nicht auf der Liste erscheinen möchte, gibt dieses bitte bei der Anmeldung bekannt.



© LandFrauenverein Altes Land

Feierabendradeln

Jeden dritten Freitag im Monat
von April bis September ab 17.00 Uhr,

Treffpunkte:

- 19.04.24 – Jork, Schützenplatz
- 17.05.24 – Grünendeich,
Parkplatz Gewerbepark (Pio-Platz)
- 21.06.24 – Estebüggje, Kirche
- 19.07.24 – Twielenfleth,
Parkplatz Twielenflether Fährhaus
- 16.08.24 – Steinkirchen, Kirche
- 20.09.24 – Jork, Schützenplatz

Geradelt werden ca. 25 – 30 km, Dauer ca. 3 Stunden

**Informationen und schriftliche Anmeldung: Heike Eberle
ab dem 01.04.2024 – E-Mail feierabendradeln@landfrauen-althesland.de**



© LandFrauenverein Altes Land



Kathrin, Julia, Katrin, Frederike, Elisabeth und Imke
© V. Schimkus / Deichlust



Das Netzwerk für junge Frauen

Werde auch du eine PLIETSCHER DEERN!

Ob waschechte Altländerin oder gerade erst Zugezogene, ob ihr Single oder vergeben seid oder schon Familie habt, ihr seid alle herzlich willkommen in unserer neuen Gruppe der jungen Altländer LandFrauen - PLIETSCHER DEERN.

Bei LandFrauen denken viele direkt an Kittelschürze und Kuchenbacken, doch sie bieten so viel mehr als dieses Klischee.

Werde Teil unserer Gruppe an jungen heimatverbundenen Frauen aus ganz unterschiedlichen Berufszweigen und überzeuge dich selbst.

Wir möchten mit dieser Gruppe einen Raum zum Knüpfen neuer Kontakte schaffen, in dem man sich bei Mädelsabenden austauschen kann, bei gemeinsamen Aktionen viel Spaß hat oder auch seinen persönlichen Horizont mit Vorträgen und Workshops erweitern kann.

Mit Spaß und viel Freude stehen wir am Anfang und möchten ein gemeinsames Miteinander-für-einander aufbauen und den Zusammenhalt auf dem Land stärken.

Du hast Lust uns kennenzulernen?

Oder du bist schon Mitglied im Verein und möchtest der WhatsApp-Gruppe der jungen LandFrauen beitreten?

Dann schreib uns eine E-Mail an: plietsche.deerns@landfrauen-altesland.de

Wir freuen uns auf dich!

Treffen der Jungen LandFrauen „Plietsche Deerns“

Wir möchten von den Jungen LandFrauen Altes Land einen regelmäßigen Mädelsabend ins Leben rufen. Neue Leute kennenlernen und einfach mal quatschen.

Wir treffen uns immer am ersten Donnerstag im Quartal um 19.30 Uhr an einem Ort im Alten Land: **05.10.2023 04.01.2024 04.04.2024 04.07.2024**

Den genauen Ort erfährst du nach deiner Anmeldung über plietsche.deerns@landfrauen-altesland.de

Wir freuen uns auf dich. Du bist herzlich willkommen!

14. und 15. Februar 2024

Norddeutsche Obstbautage in Jork



© LandFrauenverein Altes Land

4. Mai und 5. Mai 2024:

Blütenfest in Jork

mit Teilnahme der LandFrauen am Blütenkorso
am Samstagnachmittag gegen 14.00 Uhr.
Bitte Eure Teilnahme bis zum 28.04.2024
bei Heike Budde anmelden.



© LandFrauenverein Altes Land

Offener Singkreis

Jeden ersten Dienstag im Monat von 17.00 Uhr
bis 18.30 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus
Neuenkirchen.

Sommerpause im August.

Infos bei Wilma Schuback

Teilnahmegebühr: 4,00 EUR

Nordic Walking

Jeden Montag. Infos bei Petra Meyer

Es gibt jetzt eine Gruppe für motorradfahrende LandFrauen im Landkreis Stade: die „BIKER-BIENEN“.

Wir sind eine Gruppe aus allen LandFrauen-Ortsvereinen im Landkreis Stade und treffen uns einmal im Monat. Wenn du selber eine motorradfahrende LandFrau bist oder auch eine Biker-Biene werden möchtest, dann schreibe uns.

Info: Bettina Köpcke, Jork-Königreich
b.koepcke@landfrauen-altesland.de



© Stader Tageblatt

Mehrtagesfahrt des Kreisverbandes Stade

Der Info-Flyer liegt bei.

Theater-ABO Stadeum

Der Info-Flyer liegt bei.

Deutscher LandFrauentag am 02.07.2024 in Kiel

Es ist eine gemeinsame Fahrt im Kreisverband Stade angedacht. Bei Interesse setzt euch bitte vom 01.09. bis 10.10.2023 mit Heike Budde in Verbindung.

SEPA-Einzugsverfahren

Wir sind verpflichtet, Sie / Euch darüber zu informieren, dass für die Lastschriftinzüge der Beitragszahlungen das **SEPA-Basis-Lastschriftverfahren** genutzt wird.

Die SEPA-Basis-Lastschrift ist die europäische Variante der Einzugsermächtigung.

Wir verwenden Ihre / Eure uns vorliegenden Einzugsermächtigungen als SEPA-Lastschriftmandat. Die Abbuchung der Beiträge erfolgt über Ihre / Eure internationale Kontonummer (IBAN) und Bankleitzahl (BIC). Als Mandatsreferenz (Ihre / Eure Mitgliedsnummer bei uns) verwenden wir eine fortlaufende Nummerierung. Ferner wird bei den Lastschriftabbuchungen die Gläubiger-Identifikationsnummer DE98ZZZ00000440816 des Vereins angegeben.

Den Mitgliedsbeitrag ziehen wir jährlich am 1. Montag im April ein. Fällt dieser nicht auf einen Bankarbeitstag, erfolgt der Einzug am darauf folgenden Bankarbeitstag.

Der **SEPA-Lastschrifteinzug erfolgt also am 2. April 2024.**

Kontoverbindung des LFV Altes Land:

IBAN	DE 55 2415 1005 0000 4088 80
SWIFT-BIC	NOLADE21STS

Informationen zu Datenschutzregeln

Bereits in der Vergangenheit haben wir die Datenschutzregeln beachtet.

Aufgrund der neuen EU-Datenschutzgrundverordnung möchten wir nochmals darauf hinweisen, dass wir mit allen personenbezogenen Daten, die wir zur Mitgliederverwaltung und Zusendung von Programmen elektronisch verarbeiten und speichern, vorsichtig umgehen.

Eine Weitergabe an Dritte findet nicht statt.

Jedes Vereinsmitglied trifft die Entscheidung zur Nutzung der persönlichen Daten freiwillig und kann seine Einwilligung jederzeit gegenüber dem Vereinsvorstand widerrufen.

Nach dem Erhalt des Widerrufs werden wir die betreffenden Daten nicht mehr nutzen, verarbeiten bzw. löschen.

Fotos, auf denen Vereinsmitglieder im Rahmen von Aktivitäten mit den LandFrauen zu sehen sind, nutzen wir zu Vereinszwecken.

Solltet Ihr im Rahmen der Datenschutzregelung nicht damit einverstanden sein, dass Ihr auf diesen Fotos auf vereins- bzw. verbandseigenen Internetseiten oder im Jahresprogramm abgebildet seid, bitten wir um schriftliche Mitteilung an die 1. Vorsitzende.

Ansonsten gehen wir von Eurem Einverständnis aus.

Jahreshauptversammlung 2024

am **Dienstag, den 19. März 2023 um 15.00 Uhr** – im „Fährhaus Kirschenland“, Jork-Wisch

Tagesordnung:

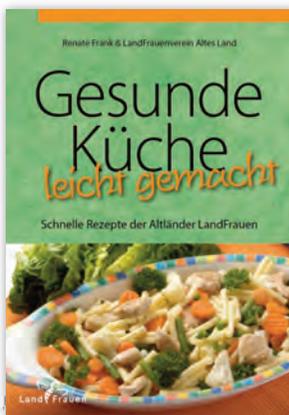
1. Eröffnung und Begrüßung
2. Feststellung der satzungsgemäßen Einberufung und Beschlussfähigkeit
3. Genehmigung der Tagesordnung
4. Tätigkeitsbericht
5. Kassenbericht
6. Bericht der Rechnungsprüferinnen
7. Entlastung des Vorstandes
8. Wahl einer neuen Rechnungsprüferin
9. Wahlen
10. Wünsche und Anträge
11. Verschiedenes

Wahlvorschläge sowie **Wünsche und Anträge** bitte schriftlich eine Woche vor der Versammlung bei der Vorsitzenden einreichen.

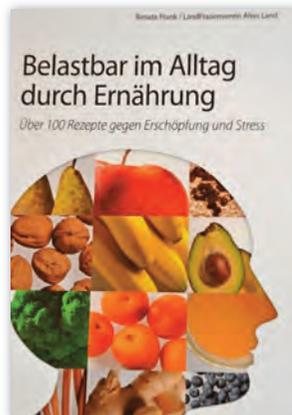
Für den Vorstand des LandFrauenvereins Altes Land:
Heike Budde

Kochbücher

Kennen Sie schon unsere Kochbücher?



Preis: 14,50 €



Preis: 12,50 €

Vorstand des LandFrauenvereins Altes Land

Vorsitzende:	Heike Budde Tel. 04142 - 4654	Kurze Str. 5, 21720 Grümendeich E-Mail h.budde@landfrauen-altesland.de
Stv. Vorsitzende:	Heike Eberle Tel. 04142 - 898 125	Höhen 18, 21635 Jork E-Mail h.eberle@landfrauen-altesland.de
Kassenführerin:	Hanna Hollstein Tel. 04162 - 8101	Hinterdeich 121, 21635 Jork E-Mail h.hollstein@landfrauen-altesland.de
Stv. Kassenführerin & Mitgliederverwaltung:	Petra Meyer Tel. 04162 - 1495	Klein Hove 16a, 21635 Jork E-Mail p.meyer@landfrauen-altesland.de
Schriftführerin:	Karin Blohm Tel. 04142 - 3937	Elbdeich 23, 21720 Grümendeich E-Mail k.blohm@landfrauen-altesland.de
Stv. Schriftführerin:	Rita Sumfleth Tel. 04162 - 320	Neuenschieuse 8, 21635 Jork E-Mail r.sumfleth@landfrauen-altesland.de
Beigeordnete:	Hanna Blokisch Tel. 04162 - 8686	Buxtehuder Str. 25, 21635 Jork E-Mail h.blokisch@landfrauen-altesland.de
	Bettina Köpcke Tel. 04162 - 6481	Königreicher Str. 105, 21635 Jork E-Mail b.koepcke@landfrauen-altesland.de
	Bettina Froböse Tel. 04162 - 7500	Kurze Straße 18, 21635 Jork E-Mail b.froboese@landfrauen-altesland.de
	Bärbel Heinsen Tel. 04142 - 2188	Guderhandviertel Nr. 80, 21720 Guderhandviertel E-Mail b.heinsen@landfrauen-altesland.de
	Andrea Quast Tel. 04162 - 2545730	Klein Hove 25b, 21635 Jork E-Mail a.quast@landfrauen-altesland.de
	Kathrin Borchers Tel. 04142 - 891 5794	Bachbrock 58a, 21720 Steinkirchen E-Mail plietsche.deerns@landfrauen-altesland.de
	Julia Cirkel Tel. 0170 4768508	Obstmarschenweg 12, 21720 Grümendeich E-Mail plietsche.deerns@landfrauen-altesland.de
	Fredrike Sumfleth Tel. 04142 - 889 7728	Wilkensweg 10, 21720 Mittelkirchen E-Mail plietsche.deerns@landfrauen-altesland.de
Anmeldung Feierabendradeln:		E-Mail feierabendradeln@landfrauen-altesland.de
Anmeldung Gymnastik:	Wilma Schuback Tel. 04163 - 5111	Dorfstr. 80, 21640 Neuenkirchen E-Mail w.schuback@landfrauen-altesland.de



© Inke Lohmann



Gemeinsam schaffen wir Wunder.

In unserem Geschäftsgebiet engagieren sich viele Menschen mit viel Herzblut in Vereinen und für gemeinnützige Projekte. Das finden wir großartig!

Wir möchten dabei helfen, neue Unterstützer für soziale Projekte zu gewinnen. In Kooperation mit betterplace haben wir die Förderplattform **WirWunder** gestartet und bringen Vereine und soziale Organisationen mit Spendern zusammen. Jetzt registrieren unter:
www.wirwunder.de/stade-altes-land

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Stade-Altes Land



LandFrauenverein Altes Land

