

PROGRAMM 2018/2019



Janinas Volksbank

Wann, wo, wie
Sie wollen: Wir
sind für Sie da!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.



VR-BankingApp

So haben Sie Ihre Bank immer in der Tasche: Mit der VR-BankingApp können Sie sämtliche Bankgeschäfte auf Ihrem Smartphone erledigen. Wie genau, erklären wir Ihnen auf www.vbgeest.de. Oder Sie lassen sich wie gewohnt in einer unserer Filialen persönlich beraten.

**Volksbank
Geest eG**





Wann, wo, wie
Sie wollen: Wir
sind für Sie da!

**Was immer du tun kannst
oder wovon du träumst – fange es an.**

– Johann Wolfgang von Goethe –

Liebe LandFrau,

anfangen, anpacken, Träume leben und sich selbst einbringen – das sind Eigenschaften, die wir LandFrauen besitzen und die uns gemeinsam so vieles bewegen lassen, wie es seit nunmehr 70 Jahren im LandFrauenverein Harsefeld gute Tradition ist.

Für das Jubiläumsjahr (eine Feier gibt es im Oktober 2019) ist unser Jahresprogramm deshalb wieder prall gefüllt mit vielseitigen und interessanten Bildungs- und Kreativangeboten. Ein bunter Strauß an Möglichkeiten, der hoffentlich jeder LandFrau etwas bieten kann. Mit Kursen, Vorträgen, Fahrten und Aktionen greifen wir Themen wie z. B. Gesundheit, Ernährung, Soziales, Kultur und Landwirtschaft auf und tragen damit zur Verbesserung der Lebensqualität der Frauen im ländlichen Raum bei.

Das vergangene Jahr war geprägt von Veränderungen. So musste Andrea Brand nach nur zwei Jahren ihr Amt als Vorsitzende abgeben, in das ich ihr mit viel Unterstützung und Zuspruch seitens der Mitglieder nachfolgen durfte. Diese Aufgabe habe ich, zusammen mit unserem engagierten und jungen Vorstand, gern und dankbar angenommen.

Eine weitere Veränderung gab es mit der Wahl von Elisabeth Brunkhorst zu unserer neuen Landesvorsitzenden, die damit die Nachfolge der derzeitigen niedersächsischen Landwirtschaftsministerin Barbara Otte-Kinast antritt. Freuen können wir uns auch darüber, dass Dörthe Neumann aus Fredenbeck nun nicht nur unsere Kreis-, sondern auch neue Bezirksvorsitzende ist, die uns mit Sandra Lemmermann aus Mulsum als ebenfalls neu gewählter Beisitzerin für die Entwicklung ländlicher Räume in Hannover gut und stark vertreten wird.

Herzlich danken möchte ich allen LandFrauen für ihre vielfältige Mithilfe, den Ortsvertrauensfrauen für den guten und schnellen Draht zu unseren vielen Mitgliedern und dem Vorstandsteam für den tatkräftigen Einsatz und die wohlthuende Unterstützung im Jahresverlauf.

Wir laden nun alle Mitglieder herzlich ein, sich in guter LandFrauengemeinschaft rege an dem neuen Jahresprogramm zu beteiligen, und freuen uns auf viele Begegnungen und gute Gespräche. Fangen wir es an!

Der Vorstand und die Vorsitzende
Birgit Dammann-Tamke

1. Vorsitzende

Birgit Dammann-Tamke . . . birgit.dammann-tamke@lf-harsefeld.de

2. Vorsitzende

Sandra Niemann sandra.niemann@lf-harsefeld.de

Kassenführerin

Gundi Schwientek gundi.schwientek@lf-harsefeld.de

(Reisekonto: Iris Deden. iris.deden@lf-harsefeld.de)

Schriftführerin

Claudia Pott claudia.pott@lf-harsefeld.de

Mitgliedsverwaltung

Sandra Niemann sandra.niemann@lf-harsefeld.de

Erweiterter Vorstand

Maike Borchers maike.borchers@lf-harsefeld.de

Debbie Bülau debbie.buelau@lf-harsefeld.de

Iris Deden iris.deden@lf-harsefeld.de

Wendy Jacob wendy.jacob@lf-harsefeld.de

Gerda Nußbaum gerda.nussbaum@lf-harsefeld.de

Elisabeth Olle elisabeth.olle@lf-harsefeld.de

Rita Schnackenberg rita.schnackenberg@lf-harsefeld.de



Vereinsadresse: LandFrauenverein Harsefeld u. U. e. V.
Harsefelder Str. 14
21698 Bargstedt-Ohrensen
Tel. 04164 9064779
www.LandFrauen-Harsefeld.de

Anmeldebeginn für das Jahresprogramm 2018/2019 ist der 15. August 2018.

Vereinsbeitrag: Unser Jahresbeitrag beträgt 24,- € und erfolgt im SEPA-Lastschriftinzugsverfahren.
Der Vereinsbeitrag wird zum 5. März eines jeden Jahres von Ihrem Konto abgebucht.
Bei Anmeldungen zu Versammlungen, Veranstaltungen und Kursen bitten wir den Anmeldeschluss zu beachten (siehe Programmbeschreibungen).
Absagen für Veranstaltungen können nur bis 5 Tage vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei angenommen werden.
Bei Nichtteilnahme nach Anmeldung sind die vollen Kursgebühren zu zahlen.

Reisen/Gebühren: Bei Stornierungen oder Umbuchungen von Reisen erheben wir eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 30,- €.

Erstattungen: Konzert- und Theaterkarten sind bei Anmeldung sofort zu zahlen und können nach Buchung nicht erstattet werden.

Datenschutz: Bitte beachten Sie, dass bei unseren Veranstaltungen Fotos gemacht werden, die für Vereinszwecke auf www.landfrauen-harsefeld.de und anderen Medien Verwendung finden.

Kultur in Hamburg an vier Terminen.

Theater-Abo, siehe Flyer. Achtung: Anmeldeschluss ist der 25. August 2018!

in Harsefeld u. U. e. V.

KURS

Dienstag

28. August 20189.00–10.30 Uhr (12 x) oder
17.30–19.00 Uhr (12 x)

oder Mittwoch

29. August 2018

17.30–19.00 Uhr (10 x)

Hatha-YogaFür Anfängerinnen
und Fortgeschrittene**Referentin:** Ingeborg Gathen**Kosten:** Di 168,- €/p. P.
Mi 140,- €/p. P.**Ort:** Buttermoor 1a, Hollenbeck**Anmeldung:**

Ingeborg Gathen, Tel. 04164 5771

Teilnehmer: 10**KURS**

Mittwoch

5. September 2018

18.00–19.00 Uhr (10 x)

Functional Outdoor-Training

In Form eines Zirkeltrainings stärken wir den Muskelapparat und stabilisieren dabei insbesondere die Rumpfmuskulatur.

Referentin: Randy Bülau (Trainerin)**Kosten:** 90,- €/p. P.**Ort:** Am Siedenkamp 32, Bliedersdorf**Anmeldung:**Sandra Niemann, Tel. 04166 692 oder
sandra.niemann@lf-harsefeld.de**Anmeldeschluss:**

29. August 2018

Teilnehmer: 24**KURS**

Mittwoch

5. September 2018

9.00–10.00 Uhr (10 x)

oder Freitag

7. September 2018

9.30–10.30 Uhr (10 x)

Gymnastik macht Spaß

Durch viel Bewegung werden alle Muskelgruppen gekräftigt, die Haltung der Wirbelsäule verbessert und das Herz-Kreislauf-System trainiert. Der Kurs kann von der Krankenkasse anerkannt werden.

Referentin: Heide Freise (Trainerin)**Kosten:** 70,- €/p. P.**Ort:** TuS-Fit-Raum
Hellwege-Allee 2, Harsefeld**Anmeldung:**Gerda Nußbaum, Tel. 04164 4632
oder
gerda.nussbaum@lf-harsefeld.de**Teilnehmer: 14**

er 2018
Uhr (10 x)

er 2018
Uhr (10 x)

nacht Spaß
egung werden alle
n gekräftigt, die
rbelsäule verbessert
Kreislauf-System
urs kann von der
anerkannt werden.
ide Freise (Trainerin)

/p. P.

ium
2, Harsefeld

m, Tel. 04164 4632

m@lf-harsefeld.de

14

AUSSTELLUNG/MARKT

Samstag
15. September 2018
10.00 – 18.00 Uhr

Sonntag
16. September 2018
10.00 – 18.00 Uhr

Herbstzauber im Klosterpark Harsefeld

Auf einem der schönsten Märkte der Region ist der Harsefelder LandFrauenverein wieder mit einem Info- und Bratkartoffelstand vertreten. Organisiert durch das Stadtmarketing Harsefeld.



TAGESFAHRT

Montag
24. September 2018
8.30 – 19.00 Uhr

Tagesfahrt nach Uelzen

„Von der Rübe bis zum Zucker in nur 12 Stunden.“

Wir besuchen das Nordzuckerwerk in Uelzen und entdecken die Stadt mit dem einzigartigen Hundertwasserbahnhof.

Kosten: 35,- €/p. P., inkl. Führung und Mittagessen

Anmeldung:

Rita Schnackenberg, Tel. 04166 1391 (ab 19.00 Uhr) oder
rita.schnackenberg@lf-harsefeld.de

Anmeldeschluss:

19. September 2018



KURS

Mittwoch
26. September 2018
18.00 – 22.00 Uhr

Gartenschätze töpfern

Unter fachkundiger Anleitung entstehen frostsichere Lichtobjekte, Engel und Wichtel, die das Haus und den Garten verschönern.

Referentin: Uta Seubert

Kosten: 20,- €/p. P., zzgl. 15,- bis 20,- € Material

Ort: Wetterweg 22 b, Guderhandviertel

Anmeldung:

Gerda Nußbaum, Tel. 04164 4632 oder
gerda.nussbaum@lf-harsefeld.de

Anmeldeschluss:

21. September 2018

Teilnehmer: 8



Montag
1. Oktober 2018
9.00–12.00 Uhr

**Kommunikationstraining –
Dazu steh' ich!**

Gute Argumente für unsere Landwirtschaft – über den Dialog die Landwirtschaft verständlich und transparent machen

Referentin: Karen Wohlers, Landvolk Niedersachsen, Referentin für Bildungsarbeit

Kosten: 15,- €/p. P., inkl. Snacks

Ort: LandFrauenraum,
Große Gartenstr. 22, Harsefeld

Anmeldung:
Birgit Dammann-Tamke,
Tel. 04164 811655 oder
birgit.dammann-tamke@lf-harsefeld.de

Anmeldeschluss:
25. September 2018

Teilnehmer: 20
(nicht nur für Bäuerinnen!)



Bücherstube

Schreiben & Lesen · Hören & Sehen

Marktstraße 10, 21698 Harsefeld

Tel. 04164- 3833

www.buecherstube-harsefeld.de

abe
ehen

sefeld

eld.de

KURS

Mittwoch
10. Oktober 2018

9.30 – 11.30 Uhr (4 x) oder
19.00 – 21.00 Uhr (4 x)

Acrylmalerei

In kleinen Gruppen Schritt für Schritt zum fertigen Bild. Ideen und Material sind vorhanden, können aber auch mitgebracht werden.

Keine Vorkenntnisse nötig.

Referentin: Dörthe Klintworth

Kosten: 75,- €/p. P., zzgl. Material

Ort: Auf der Herde 1b, Harsefeld

Anmeldung:

Claudia Pott, Tel. 04164 811779
(ab 19.00 Uhr) oder
claudia.pott@lf-harsefeld.de

Anmeldeschluss:

25. September 2018

Teilnehmer: 6 (je Kurs)



KURS

Mittwoch
10. Oktober 2018

18.00 – 20.00 Uhr

Porzellan-Etageren

Der Hingucker auf Büfett und Kaffeetafel. Aus altem oder neuem Porzellan fertigen wir zwei- bis dreistöckige Schmuckstücke zum Präsentieren von Gebäck, Fingerfood oder anderen Leckereien. Porzellan bitte selbst mitbringen.

Referentin: Josefine von der Geest

Kosten: 10,- €/p. P., zzgl. Material

Ort: LandFrauenraum,
Große Gartenstr. 22, Harsefeld

Anmeldung:

Elisabeth Olle, Tel. 04164 899861
oder elisabeth.olle@lf-harsefeld.de

Anmeldeschluss:

2. Oktober 2018

Teilnehmer: 10



VORTRAG

Dienstag
23. Oktober 2018

19.00 Uhr

Der naturnahe Garten

Wie kann ich meinen Garten durch Standort- und Pflanzenauswahl bienenfreundlich gestalten und ökologisch aufwerten?

Referentin: Gärtnermeisterin Anette Minners (Gartenakademie an der Oste)

Kosten: Vortrag und Imbiss

Ort: Gasthof Augustin,
Ruschwedeler Str. 15, Ruschwedel

Anmeldung:

Debbie Bülau, Tel. 04762 183624
(ab 18.00 Uhr) oder
debbie.buelau@lf-harsefeld.de

Anmeldeschluss:

18. Oktober 2018



KRIMILESUNG

Donnerstag
1. November 2018

19.00 Uhr

„Mord im Moorexpress“

Ein unbekannter Toter wird im Moorexpress aufgefunden. Wer ist dieser Mann? Die Spuren führen uns ins Teufelsmoor . . .

Autorin: Christa Picard

Kosten: Vortrag und Imbiss

Ort: Eichenhof Helmste,
 Achtern Höben 32, Helmste

Anmeldung:

Debbie Bülau, Tel. 04762 183624,
 (ab 18.00 Uhr) oder
 debbie.bülau@lf-harsefeld.de

Anmeldeschluss:

25. Oktober 2018

**KOCHKURS**

Montag
5. November 2018

18.30 – 21.00 Uhr

Es ist noch Suppe da!

Suppen, die das Herz erwärmen!
 Kreative Rezepte, Tipps und Tricks
 rund um die Suppe.

Referentinnen: Sandra Niemann
 und Birgit Dammann-Tamke

Kosten: 10,- €/p. P., zzgl. Lebensmittel

Ort: Schule am Auetal, Schulküche
 1. Stock, Eingang Zevener-Str.
 (beim Schwimmbad), Ahlerstedt

Anmeldung:

Sandra Niemann, Tel. 04166 692
 oder sandra.niemann@lf-harsefeld.de

Anmeldeschluss:

30. Oktober 2018

Teilnehmer: 16

**KURS**

Donnerstag
8. und 15. November 2018

18.30 – 21.00 Uhr

Doubleface-Stricken

Doppelt hält besser: Taschen, Schals,
 Mützen o. Ä. mit der Doppelstrick-
 technik herstellen.

Referentinnen: Christa Stache und
 Karin Thomforde

Kosten: 15,- €/p. P.

Ort: Handarbeitsdielen,
 Dorfstr. 12, Byhusen

Anmeldung:

Elisabeth Olle, Tel. 04164 899861
 oder elisabeth.olle@lf-harsefeld.de

Anmeldeschluss:

1. November 2018

Teilnehmer: 10



November 2018

Uhr

-Stricken

sser: Taschen, Schals,
it der Doppelstrick-
en.

Christa Stache und
le

/p. P.

tsdiele,
nusen

Tel. 04164 899861
olle@lf-harsefeld.de

ss:

018

10



Wir Mädels vom Land machen Euch schön!

NEU
HighTech 3-Phasen
Systembehandlung



- Kosmetik · Wellnessbehandlungen
- Maniküre · Wellnessstage
- Pediküre · Yoga - Pilates
- Permanent Makeup · Physiotherapie

TEL 04164 87 57 400 INFO@ANGELA-BARTH.DE WWW.ANGELA-BARTH.DE
BUSCHHORNWEG 8 21698 HARSEFELD ORTSTEIL HOLLENBECK



VORTRAG

Dienstag

13. November 2018

18.30 – 21.00 Uhr

Was wäre, wenn . . .

Damit ein Notfall nicht zur Katastrophe wird, ist eine gute Vorsorge notwendig. Mit wertvollen Hinweisen zu Betreuungs- und Vorsorgevollmacht, Testament, Patientenverfügung und Notfallordner.

Referentin: Kirsten Karnatz, Landwirtschaftskammer

Kosten: Vortrag und Imbiss

Ort: Schützenhof Ahlerstedt,
Stader Str. 2, Ahlerstedt

Anmeldung:

Sandra Niemann, Tel. 04166 692
oder sandra.niemann@lf-harsefeld.de

Anmeldeschluss:

6. November 2018

LandFrauenverein Harsefeld und Umgebung e. V.

9

Montag
26. November 2018

16.00 Uhr

**Adventskalender
 von Frauen für Frauen**

Jede teilnehmende LandFrau packt 24 identische Päckchen (eine Kleinigkeit, die beim Auspacken ein Lächeln ins Gesicht zaubert). Jede LandFrau bekommt von der anderen eines der Päckchen und hat somit einen Überraschungs-Adventskalender.

Ort: LandFrauenraum,
 Große Gartenstr. 22, Harsefeld

Anmeldung:
 Iris Deden, Tel. 04166 841111 oder
 iris.deden@lf-harsefeld.de

Anmeldeschluss:
 21. November 2018

Teilnehmer: 24



Seit über **90** Jahren

**Reese
 Reisen**

Gemeinsam
 Neues erleben!

Wir bringen Ihre Gruppen auf „Tour“

**Überlassen Sie uns die Verantwortung
 und wir bringen Ihre Reise zum Erfolg!**

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



Wir danken dem Landfrauenverein Harsefeld für die jahrzehntelange Treue.

Unsere
 Reise-
 Kataloge
 mit vielen
 Tipps!



Reese Reisen

☎ **04164 8980-0**

Am Wieh 4 • 21698 Harsefeld • www.reese-reisen.de



Gemeinsam
Neues erleben!

auf „Tour“



© Oliver Franke

zehntelange Treue.

eisen

80-0

reise-reisen.de



FILM-FRÜHSTÜCK

Samstag
1. Dezember 2018

9.30 Uhr

Embrace – Du bist schön!

Embrace (Umarmung) ist ein australischer Dokumentarfilm, der sich mit dem Schönheitsideal der Frau in der westlichen Welt auseinandersetzt.

Kosten: 18,- € für Film und Frühstück

Ort: Kino-Hotel Meyer, Marktstr. 19, Harsefeld

Anmeldung:

Sandra Niemann, Tel. 04166 692
oder sandra.niemann@lf-harsefeld.de

Anmeldeschluss:

19. November 2018



KINO-HOTEL MEYER
www.kino-hotel.de

VERANSTALTUNG

Mittwoch
5. Dezember 2018

15.00 Uhr–17.30 Uhr

Adventsfeier – Ein Stern leuchtet für uns

Wir stimmen uns gemeinsam mit Pastor Hellmich aus Bargstedt auf die Vorweihnachtszeit ein und genießen weihnachtliche Musik. Mit Bücherbörse.

Kosten: Es wird Kaffee und Kuchen gereicht (kostenpflichtig).

Ort: Krögers Gasthof,
Hauptstr. 10, Ohrensen

Anmeldung:

Rita Schnackenberg, Tel. 04166 1391
(ab 19.00 Uhr) oder
rita.schnackenberg@lf-harsefeld.de

Anmeldeschluss:

27. November 2018



KONZERTFAHRT

Samstag
15. Dezember 2018

17.15 Uhr

Weihnachtskonzert/Hamburg Laeiszhalle

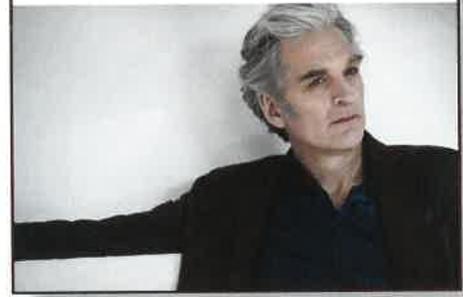
Weihnachtliche Texte und Musik mit Walter Sittler (Lesungen), dem Carl-Philipp-Emanuel-Bach-Chor Hamburg (Leitung: Hansjörg Albrecht) und den Dresdner Bachtrompeten (Leitung: Joachim Schäfer)

Kosten: 50,- € für Eintritt und Busfahrt

Ort: ab Hof Reese Reisen

Anmeldung:

Birgit Dammann-Tamke,
Tel. 04164 811655 oder
birgit.dammann-tamke@lf-harsefeld.de



KURS

Dienstag

8. Januar 20199.00 – 10.30 Uhr (12 x) oder
17.30 – 19.00 Uhr (12 x)

oder Mittwoch

9. Januar 2019

17.30 – 19.00 Uhr (12 x)

Hatha-YogaFür Anfängerinnen und
Fortgeschrittene**Referentin:** Ingeborg Gathen**Kosten:** 168,- €/p. P.**Ort:** Buttermoor 1a, Hollenbeck**Anmeldung:**

Ingeborg Gathen, Tel. 04164 5771

Teilnehmer: 10**KURS**

Mittwoch

9. Januar 2019

9.00 – 10.00 Uhr (10 x)

oder Freitag

11. Januar 2019

9.30 – 10.30 Uhr (10 x)

Gymnastik macht SpaßDurch viel Bewegung werden alle
Muskelgruppen gekräftigt, die
Haltung der Wirbelsäule verbessert
und das Herz-Kreislauf-System
trainiert. Der Kurs kann von der
Krankenkasse anerkannt werden.**Referentin:** Heide Freise (Trainerin)**Kosten:** 70,- €/p. P.**Ort:** TuS-Fit-Raum

Hellwege-Allee 2, Harsefeld

Anmeldung:Gerda Nußbaum, Tel. 04164 4632
oder

gerda.nussbaum@lf-harsefeld.de

Teilnehmer: 14**KURS**

Donnerstag

10. Januar 2019

18.30 – 20.30 Uhr (4 x)

**Handlettering – Die Kunst
des Schriftzeichnens**Wir erlernen die Grundlagen des
kunstvollen Schriftzeichnens.
Es entstehen individuelle Geschenke
wie Glückwunschkarten oder Wand-
bilder mit persönlicher Note.
Keine Vorkenntnisse nötig.**Referentin:** Astrid Reinhold**Kosten:** 65,- €/p. P., zzgl. Material**Ort:** LandFrauenraum,
Große Gartenstr. 22, Harsefeld**Anmeldung:**Wendy Jacob, Tel. 0157 84882940
(ab 19.00 Uhr) oder
wendy.jacob@lf-harsefeld.de**Anmeldeschluss:**

30. Dezember 2018

Teilnehmer: 15

2019

Jhr (4 x)

ng – Die Kunst eichnens

Grundlagen des
chriftzeichnens.
individuelle Geschenke
chkarten oder Wand-
önlicher Note.

nisse nötig.

rid Reinhold

/p. P., zzgl. Material

enraum,

tr. 22, Harsefeld

Tel. 0157 84882940

oder

f-harsefeld.de

ss:

2018

15

VERANSTALTUNG

Samstag

19. Januar 2019

9.30 Uhr

Neujahrsbegegnung

„Für Frauen ist das kein Problem“
Unter diesem Motto nimmt uns das
Ensemble Ladies First mit auf eine
musikalische Zeitreise.

Kosten: Vortrag und Imbiss

Ort: Festhalle Harsefeld,
Im Wieh 1, Harsefeld

Anmeldung:

Gerda Nußbaum, Tel. 04164 4632
oder

gerda.nussbaum@lf-harsefeld.de

Anmeldeschluss:

14. Januar 2019



VORTRAG

Mittwoch

30. Januar 2019

19.00 Uhr

Faszien – Welche Rolle spielen sie für unsere Gesundheit?

Faszien sind unser körperumspan-
nendes Netz aus Bindegewebs-
strukturen. Sie lassen sich speziell
behandeln und trainieren. Wir er-
halten nicht nur einen Einblick in die
Theorie, sondern bekommen auch
verschiedene Behandlungskonzepte
vorgestellt.

Referent: Klaas Stechmann,
Osteopath

Kosten: Vortrag und Imbiss

Ort: Hotel Meyer,
Marktstr. 14, Harsefeld

Anmeldung:

Gundi Schwientek,
Tel. 04164 6126 oder
gundi.schwientek@lf-harsefeld.de

Anmeldeschluss:

25. Januar 2019

KURS

Dienstag

12. Februar 2019

14.00 – 17.00 Uhr oder
18.00 – 21.00 Uhr

oder Mittwoch

13. Februar 2019

14.00 – 17.00 Uhr

Frühlingsdeko aus Naturmaterialien

Für Haus und Garten fertigen wir
rustikale Lieblingsstücke.

Referentin: Ines Mehrkens

Kosten: 15,- €/p. P.

Ort: Wohlerster Aue 2, Wohlerst

Anmeldung:

Elisabeth Olle, Tel. 04164 899861
oder elisabeth.olle@lf-harsefeld.de

Anmeldeschluss:

5. Februar 2019



VERANSTALTUNG

Samstag
16. Februar 2019

14.00 Uhr

Kohltour/„Kultour“

Bei einem geführten Spaziergang erfahren wir Interessantes aus Horneburgs Geschichte und Gegenwart.

Kosten: 18,- €/p. P., inkl. Grünkohl-essen

Ort: Landgasthof am Tivoli,
Vordamm 44, Horneburg

Anmeldung:

Maike Borchers, Tel. 0162 9086423,
(ab 18.00 Uhr) oder
maike.borchers@lf-harsefeld.de

Anmeldeschluss:

11. Februar 2019

**VERANSTALTUNG**

Samstag
23. Februar 2019

9.00 Uhr

Jahreshauptversammlung

„Ach mach doch, was ich will!“
Von Ohnmacht, Kontrolle und dem Glück, immer eine Wahl zu haben.

Referentin: Antje Balters,
Autorin, Übersetzerin, Lektorin

Kosten: Vortrag und Imbiss

Ort: Schützenhof Ahlerstedt,
Stader Str. 2, Ahlerstedt

Anmeldung:

Rita Schnackenberg, Tel. 04166 1391
(ab 19.00 Uhr) oder
rita.schnackenberg@lf-harsefeld.de

Anmeldeschluss:

18. Februar 2019

KURS

Von
Februar bis Mai 2019
„Ran an den Computer“

1 x wöchentlich vormittags

Schüler der 10. Jahrgangsstufe unterrichten LandFrauen individuell im Umgang mit PC, Laptop, Tablet und Smartphone. Eigene Geräte können mitgebracht werden.

Kosten: freiwillige Spende an den Förderverein

Ort: Selma-Lagerlöf-Oberschule,
Jahnstr. 10, Harsefeld

Anmeldung:

Birgit Dammann-Tamke,
Tel. 04164 811655 oder
birgit.dammann-tamke@lf-harsefeld.de

Teilnehmer: 12



1. Mai 2019
„Computer“
vormittags
Jahrgangsstufe unter-
suchen individuell im
PC, Laptop, Tablet
etc. Eigene Geräte kön-
nen mitgebracht werden.
keine Spende an den
LandFrauenverein
Harsefeld
Birgit Dammann-Tamke,
Tel. 04164 811655 oder
birgit.tamke@lf-harsefeld.de
12



VORTRAG

Freitag
8. März 2019

19.00 Uhr

Weltfrauentag

Mädelsabend zum Thema „Botox ist auch keine Lösung“. Ein urkomisches Programm nur für Frauen!

Referentin: Bibi Maaß

Kosten: Vortrag und Imbiss

Ort: Krögers Gasthof,
Hauptstr. 10, Ohrensen

Anmeldung:

Birgit Dammann-Tamke,
Tel. 04164 811655 oder
birgit.dammann-tamke@lf-harsefeld.de

Anmeldeschluss:

2. März 2019



KURS

Montag
18. März 2019

18.30–21.30 Uhr

Stampin' up

Karten zu jedem Anlass, verschiedene Verpackungen, nette Mitbringsel. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Referentin: Kathrin Kühlke

Kosten: 15,- €/p. P., zzgl. Material

Ort: LandFrauenraum,
Große Gartenstr. 22, Harsefeld

Anmeldung:

Wendy Jacob, Tel. 0157 84882940
(ab 19.00 Uhr) oder
wendy.jacob@lf-harsefeld.de

Anmeldeschluss:

11. März 2019

Teilnehmer: 20

AUSSTELLUNG/MARKT

Sonntag
24. März 2019

10.00–17.00 Uhr

Ostermarkt

Auch in diesem Jahr sind wir wieder auf dem kreativen Ostermarkt mit einem Info- und Imbissstand dabei. Wir freuen uns auf viele Gäste.

Ort: Rathaus Harsefeld,
Herrenstr. 25, Harsefeld



VORTRAG

Mittwoch
20. März 2019

19.00 Uhr

Geistige Fitness – (k)eine Frage des Alters!

Unserem Äußeren widmen wir oft mehr Aufmerksamkeit als unserer geistigen Fitness, dabei können wir sie trainieren.

Referent: Dr. Matthias Parpart

Ort: Dorfgemeinschaftshaus, Unterdorf 2, Hollenbeck

Kosten: Vortrag und Imbiss

Anmeldung:

Gerda Nußbaum, Tel. 04164 4632 oder
 gerda.nussbaum@lf-harsefeld.de

Anmeldeschluss:

13. März 2019

KURS

Mittwoch
27. März 2019

18.00 – 21.00 Uhr

Geistig fit mit Strategie

Mit neuen Gesellschaftsspielen bringen wir unsere grauen Zellen auf Trab.

Referentin: Carola Quast

Kosten: 5,- €/p. P.

Ort: LandFrauenraum, Große Gartenstr. 22, Harsefeld

Anmeldung:

Iris Deden, Tel. 04166 841111 oder
 iris.deden@lf-harsefeld.de

Anmeldeschluss:

22. März 2019

Teilnehmer: 15

**KURS**

Mittwoch
3. April 2019

18.00 – 22.00 Uhr

Gartenschätze töpfern

Unter fachkundiger Anleitung entstehen Gartenkugeln mit Dekor, Gartenstelen oder Springbrunnenkugeln.

Referentin: Uta Seubert

Kosten: 20,- €/p. P., zzgl. 15,- bis 20,- € Material

Ort: Wetterweg 22 b, Guderhandviertel

Anmeldung:

Maike Borchers, Tel. 0162 9086423 ab (18.00 Uhr) oder
 maike.borchers@lf-harsefeld.de

Anmeldeschluss:

29. März 2019

Teilnehmer: 8



19
Uhr
Plätze töpfeln
diger Anleitung
tenkugeln mit Dekor,
oder Springbrunnen-

a Seubert
€/p. P.,
20,- € Material
weg 22 b,
rtel

s, Tel. 0162 9086423
oder
s@lf-harsefeld.de
uss:

8



KURS

Mittwoch

3. April 2019

18.00–19.00 Uhr (10 x)

Outdoor Power-Yoga

Outdoor Power-Yoga ist eine Kombination aus aktiven und statischen Übungen. Durch Mobilisation und Faszien-Training wird die gesamte Körpermuskulatur geschmeidiger und leistungsfähiger.

Referentin: Maren Potschies
(Trainerin)

Kosten: 90,- €/p. P.

Ort: Randy Bülau Sports,
Am Siedenkamp 32, Bliedersdorf

Anmeldung:

Sandra Niemann, Tel. 04166 692
oder sandra.niemann@lf-harsefeld.de

Anmeldeschluss:

27. März 2019

Teilnehmer: 10

VERANSTALTUNG

Samstag

6. April 2019

18.30 Uhr

Running Dinner

Wir nehmen zusammen ein köstliches Drei-Gänge-Menü ein. Jeder Gang wird in einem anderen Haus serviert. Es werden drei Gästegruppen per Los ausgewählt. Lasst Euch verwöhnen oder verwöhnt andere mit Eurer kreativen Kochkunst.

Kosten: 35,- €/p. P., inkl. Getränke

Treffpunkt: LandFrauenraum,
Große Gartenstr. 22, Harsefeld

Anmeldung:

Claudia Pott, Tel. 04164 811779
(ab 19.00 Uhr) oder
claudia.pott@lf-harsefeld.de

Anmeldeschluss:

30. März 2019

Gäste: 18

Gastgeberinnen: 9

KURS

Montag

8. April 2019

18.00 – 21.30 Uhr

Frühlingsbrunch

Mit pfiffig-frischen Rezeptideen zaubern wir ein buntes und gästepflichtiges Büfett.

Referentinnen:

Birgit Dammann-Tamke
und Sandra Niemann

Kosten: 10,- €/p. P.,
zzgl. Lebensmittelkosten

Ort: Selma-Lagerlöf-Oberschule,
Jahnstr. 10, Harsefeld

Anmeldung:

Birgit Dammann-Tamke,
Tel. 04164 811655 oder
birgit.dammann-tamke@lf-harsefeld.de

Anmeldeschluss:

1. April 2019

Teilnehmer: 16

Samstag
27. April 2019

9.40 Uhr

Pilgern im Estetal

Nach einer kurzen Andacht starten wir von Buxtehude aus über Dörfer, Geest und Marsch – ein Pilgerweg mit viel Abwechslung. Trittsicherheit ist erforderlich. Rucksackverpflegung, Getränke und Sitzunterlage sind mitzubringen.

Referentin: Gabriela Mußbach
(Pilgerbegleiterin)

Kosten: 20,- €/p. P.

Start und Ziel: Bahnhof Buxtehude

Anmeldung:

Maike Borchers, Tel. 0162 9086423
(ab 18.00 Uhr) oder
maike.borchers@lf-harsefeld.de

Anmeldeschluss:

18. April 2019



Mittwoch
8. Mai 2019

9.00–10.00 Uhr (9 x)

Trittsicher durchs Leben

Dieser Kurs unterstützt dabei, möglichst lange aktiv zu bleiben. Mit muskelstärkenden Übungen bleiben wir standfest und stabil. Dieser Kurs kann von der Krankenkasse anerkannt werden.

Referentin: Heide Freise (Trainerin)

Kosten: 63,- €/p. P.

Ort: TuS-Fit-Raum,
Hellwege-Allee 2, Harsefeld

Anmeldung:

Gerda Nußbaum, Tel. 04164 4632
oder
gerda.nussbaum@lf-harsefeld.de

Anmeldeschluss:

3. Mai 2019

Teilnehmer: 14



fischer

Volles Programm voraus!

Wir wünschen ein buntes und
konstruktives neues „Landfrauen-Jahr“.

Moderne Energiekonzepte

Rolf Fischer GmbH · 04164 88520 · fischer-bargstedt.de

9
nr (9 x)
durchs Leben
terstützt dabei,
e aktiv zu bleiben.
rkenden Übungen
ndfest und stabil.
nn von der Kranken-
nt werden.
eide Freise (Trainerin)
E/p. P.
aum,
e 2, Harsefeld
m, Tel. 04164 4632
um@lf-harsefeld.de
JSS:

14

Donnerstag–Sonntag

9. Mai bis 12. Mai 2019

Hollandreise

Deichlandschaften, Windmühlen, Blumen und unendliche Radwege. Eine Reise in die Niederlande bietet ein „Meer“ von Möglichkeiten. Eine Stadtführung in Delft und eine Grachtenfahrt in Amsterdam, der Besuch der Blumenversteigerung in Aalsmeer, ein Abstecher zum Käsemarkt nach Alkmaar, der Besuch der neuen Markthalle in Rotterdam u. v. m. erwartet uns auf dieser Reise.

Leistung: Busfahrt mit Reese Reisen, 3 Übernachtungen inkl. Halbpension, Stadtführungen, Grachtenfahrt und Eintrittsgelder.

Kosten: 395,- € im DZ, EZ-Zuschlag 130,- €

Reiseleitung: Claudia Pott, Tel. 04164 811779 (ab 19.00 Uhr) oder claudia.pott@lf-harsefeld.de

Anmeldung:

Bitte vor Anzahlung der Reise **unbedingt** telefonisch oder per E-Mail anmelden. **Nach Bestätigung der Teilnahmemöglichkeit** ist eine Anzahlung in Höhe von 140,- € auf unser Reisekonto unter dem Stichwort „Holland“ zu leisten. Erst mit der Anzahlung sind Sie verbindlich angemeldet. Reisekonto: **DE84 2415 1116 0000 2063 00**
Bitte denken Sie an eine eventuelle Reiserücktrittsversicherung.



Montag

13. Mai 2019

19.00 Uhr

Psychosomatik

Wir wollen wissen, wie unser Körper wirklich tickt. Wir wollen wissen, was unsere Gedanken bewirken können. Was bedeutet überhaupt Psychosomatik?

Referentin: Jana Esche
(Heilpraktikerin für Psychotherapie)

Kosten: Vortrag und Imbiss

Ort: LandFrauenraum,
Große Gartenstr. 22, Harsefeld

Anmeldung:

Gundi Schwientek,
Tel. 04164 6126 oder
gundi.schwientek@lf-harsefeld.de

Anmeldeschluss:

8. Mai 2019

Sonntag–Mittwoch

19. Mai bis 22. Mai 2019

Berlin, Berlin, wir fahren nach Berlin! Fahrradreise Berlin-Potsdam

Wir radeln auf dem Berliner-Mauer-Radweg, erkunden Berlins Osten, „die grüne Oase im Plattenmeer“, und den Westen vom Tiergarten bis zum Wannsee u. v. m. Dabei werden wir immer wieder interessante Zwischenstopps für Besichtigungen und das leibliche Wohl einlegen.

Leistung: Bustransfer mit Schmärtjen Reisen (Bus bleibt vor Ort), 3 x Übernachtung mit Halbpension, Radreiseleitung und Wannseefähre

Kosten: 460,- € im DZ, EZ-Zuschlag 87,- €

Reiseleitung: Gerda Nußbaum.

Anmeldung:

Gerda Nußbaum, Tel. 04164 4632 oder gerda.nussbaum@lf-harsefeld.de.

Bitte vor Anzahlung der Reise **unbedingt** telefonisch oder per E-Mail anmelden. **Nach**

Bestätigung der Teilnahmemöglichkeit ist eine Anzahlung in Höhe von 150,- € auf unser Reisekonto unter dem Stichwort „Fahrradreise“ zu leisten. Erst mit der Anzahlung sind Sie verbindlich angemeldet. Reisekonto: **DE84 2415 1116 0000 2063 00**
Bitte denken Sie an eine eventuelle Reiserücktrittsversicherung.



Samstag

1. Juni 2019

7.30 – 18.30 Uhr

Tagesausfahrt

Gartentour in Niedersachsen

Einen alten Baum verpflanzt man doch! Wir besuchen den Baumschulbetrieb Bruns Pflanzen in Bad Zwischenahn und machen uns in Wiesmoor auf die Suche nach dem Moorjuwel.

Kosten: 30,- €/p. P., inkl. Führungen, Kaffee und Kuchen. Mittagessen extra.

Ort: ab Hof Reese Reisen

Anmeldung:

Birgit Dammann-Tamke,

Tel. 04164 811655 oder

birgit.dammann-tamke@lf-harsefeld.de



KURS

Freitag
7. Juni 2019

18.00 – 22.00 Uhr

Grillseminar**Das stressfreie Grillen**

Basis-Grillseminar für die Frau. Sicheres Anzünden, verschiedene Grillmethoden, Grillen von hochwertigen Fisch- und Fleischsorten, Gemüse aus dem Grill-Wok, Leckeres aus dem Smoker, Vorspeisen vom Grill, süße Naschereien, Warenkunde mit nützlichen Tipps und Tricks.

Referent: Grillmeister Kay Louis Ellerbrock & Team

Kosten: 75,- €/p. P., inkl. Essen und Getränke

Ort: Kreativhof Jork, Westerbork 101

Anmeldung:

Sandra Niemann, Tel. 04166 692 oder sandra.niemann@lf-harsefeld.de
 Für eine verbindliche Anmeldung ist die Seminargebühr auf das Reisekonto mit dem Stichwort „Grillen“ zu überweisen. Reisekonto

DE82 2415 1116 0000 2063 00

Anmeldeschluss: 17. Mai 2019

Teilnehmer: 24

**VERANSTALTUNG**

Sonntag
16. Juni 2019
1050 Jahre Harsefeld
Längste Tafel

Mittelalterlich herausgeputzt wird die Marktstraße zu einer langen Tafel, bei der auch wir LandFrauen als Marketenderinnen nicht fehlen dürfen. Ein buntes Treiben mit Sternmarsch, Schwertkämpfern u. v. m. macht diesen Tag zu einem bleibenden Erlebnis. In gemeinschaftlicher Organisation mit dem sympathischen Harsefeld und dem Stadtmarketing.

1050 JAHRE
HARSEFELD 969 – 2019

19 Harsefeld

herausgeputzt wird die einer langen Tafel, bei der rauen als Marketenderin- dürfen. Ein buntes Treiersch, Schwertkämpfern diesen Tag zu einem bleis. In gemeinschaftlicher mit dem sympathischen dem Stadtmarketing.

50
JAHRE
EFELD 1969 – 2019

REISE

Montag bis Dienstag

17. Juni bis 25. Juni 2019

Faszination Baltikum

Städte mit bewegter Geschichte und idyllische Landschaften mit ihren freundlichen Menschen verleihen den noch jungen Republiken Estland, Lettland und Litauen große Anziehungskraft. Die Rundreise führt über Danzig-Kaunas-Klaipeda/Kurische Nehrung-Riga-Tallinn-Helsinki. Abschließend führt eine Kreuzfahrt mit einem modernen Fährschiff über die Ostsee wieder zurück in die Heimat.

Leistung: Busfahrt mit Reese Reisen, 6 Übernachtungen mit Halbpension, 2 x Fähüberfahrt (Einzelzimmer und/oder Außenkabine gegen Aufpreis auf Anfrage), Stadtführungen, deutschsprachige Reiseleitung.

Kosten: 1.200,- € im DZ, EZ auf Anfrage.

Reiseleitung: Sandra Niemann. Anmeldung: Tel. 04166 692 oder sandra.niemann@lf-harsefeld.

Anmeldung:

Bitte vor Anzahlung der Reise **unbedingt** telefonisch oder per E-Mail anmelden. **Nach Bestätigung der Teilnahmemöglichkeit** ist eine Anzahlung in Höhe von 250,- € auf unser Reisekonto unter dem Stichwort „Baltikum“ zu leisten. Erst mit der Anzahlung sind Sie verbindlich angemeldet. Reisekonto: **DE84 2415 1116 0000 2063 00**
Bitte denken Sie an eine eventuelle Reiserücktrittsversicherung.



TAGESAUSFAHRT

Montag

1. Juli 2019

8.30 – 19.00 Uhr

Von Bremerhaven in die neue Welt

Im Auswanderermuseum begeben wir uns auf die Spuren der Menschen, die bis zum 19. Jahrhundert ihre Heimat verlassen haben. Nach einem gemeinsamen Mittagessen auf dem Restaurantschiff „Seute Deern“ verbringen wir den Nachmittag mit einem Bummel am See in Bad Bederkesa.

Kosten: 58,- €/p. P., inkl. Busfahrt, Eintritt, Führung, Mittagessen und Kaffeegedeck

Ort: ab Hof Reese Reisen

Anmeldung:

Gerda Nußbaum, Tel. 04164 4632 oder
gerda.nussbaum@lf-harsefeld.de

TAGESAUSFAHRT

Freitag
12. Juli 2019

9.00–18.00 Uhr

Hamburgs neue Glanzpunkte

„Elphi“ und Planetarium

Auf der Aussichtsplattform „Plaza“ der Elbphilharmonie lassen wir deren beeindruckende Architektur und Hamburgs Panorama auf uns wirken. Wahre Sternstunden erwarten uns außerdem im neu renovierten Planetarium Hamburg.

Kosten: 35,- €/p. P., für Eintritte und Busfahrt (Mittagessen extra)

Ort: ab Hof Reese Reisen

Anmeldung:

Iris Deden, Tel. 04166 841111 oder
iris.deden@lf-harsefeld.de



VERANSTALTUNG

Donnerstag
15. August 2019

5.45–9.00 Uhr

Wanderung im Morgentau

Wir wandern gemeinsam mit dem Aufgang der Sonne und erleben, wie der Tag erwacht. Begleiten wird uns Frau Pastorin Hanna Rothermund. Im Anschluss werden wir gemeinsam ein köstliches Frühstück einnehmen.

Kosten: 15,- €/p. P., inkl. Frühstück

Treffpunkt:

Am Ende vom Issendorfer Weg/
Anfang Wanderweg, Harsefeld

Anmeldung:

Claudia Pott, Tel. 04164 811779
(ab 19.00 Uhr) oder
claudia.pott@lf-harsefeld.de

Anmeldeschluss:

8. August 2019

VERANSTALTUNG

Samstag
24. August 2019

14.30–18.00 Uhr

Sternfahrt

Jede Ortsvertrauensfrau plant wieder eine schöne Tour, um mit den Landfrauen aus ihrem Wohnort den Zielort Bargstedt zu erreichen.

Anmeldung:

Rita Schnackenberg,
Tel. 04166 1391 (ab 19.00 Uhr) oder
rita.schnackenberg@lf-harsefeld.de

Anmeldeschluss: 19. August 2019



t 2019
Uhr

rauensfrau plant wieder
Tour, um mit den Land-
em Wohnort den Zielort
erreichen.

enberg,
1 (ab 19.00 Uhr) oder
berg@lf-harsefeld.de
ss: 19. August 2019



MODE ZUM WOHLFÜHLEN!



Aktuelle Mode für
trendbewusste Frauen

Tolle Lifestyle-Accessoires
zum Verlieben

Mode für Kids

Spielzeug für klein und groß

Schulranzen und Rucksäcke,
individuell angepasst

Wir freuen uns auf Sie!

Instagram:

modehausquast

Facebook:

Modehaus Quast


**MODEHAUS
QUAST**

Harsefeld · Marktstraße 12

WWW.QUAST-HARSEFELD.DE

Tel.: 04164-22 22

© d-f-b.com

KREISVERBAND-TERMINE

Montag
18. Februar 2019

19.00 Uhr

**Einführungsabend
Figaros Hochzeit**

Gasthof Hellwege in Hagenah

Donnerstag
28. Februar 2019

19.00 Uhr

**Oper Figaros Hochzeit von
W. A. Mozart, Staatsoper
Hamburg**

Anmeldung:

Birgit Dammann-Tamke,

Tel. 04164 811655 oder

birgit.dammann-tamke@lf-harsefeld.de

Anmeldeschluss:

20. Dezember 2018

Freitag
12. April 2019

**Kreislandfrauentag,
Stadeum Stade**

Sonnabend, 23. Februar 2019, 9.00 Uhr im Schützenhof Ahlerstedt

Tagesordnung:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Feststellung der satzungsgemäßen Einberufung und Beschlussfähigkeit
3. Genehmigung der Tagesordnung
4. Verlesung und Genehmigung des Protokolls
der letzten Hauptversammlung
5. Bericht aus der Vorstandsarbeit
6. Tätigkeitsbericht 2018
7. Kassenbericht 2018
8. Bericht der Kassenprüferin
9. Entlastung des Vorstandes
10. Wahlen einer neuen Kassenprüferin
11. Wahlen: Wahl einer neuen Vorstandsfrau
12. Wünsche und Anträge
Anträge und Wahlvorschläge sind bitte
in schriftlicher Form bis zum 7. Februar 2019
an die Vorsitzende zu richten.



*Von links stehend:
Iris Deden,
Sandra Niemann,
Rita Schnackenberg,
Birgit Dammann-Tamke,
Wendy Jacob,
Gundi Schwientek,
Elisabeth Olle,
Claudia Pott*

*Von links sitzend:
Debbie Bulau,
Maïke Borchers,
Gerda Nußbaum*

Datum	Kurs/Vortrag	Anmeldung bei

Notizen

ng bei



BALANCE



MEDIZIN



BEWUSSTSEIN



ZIELE



ERNÄHRUNG

GESUNDHEIT



GEIST



LEBENSSTIL



VORSORGE



KÖRPER

th-m-m.de

Zur ganzheitlichen Beratung gerne für Sie vor Ort


ALTE
APOTHEKE
IN HARSEFELD

Anette Rogen e.K.
Herrenstraße 1 • 21698 Harsefeld
Tel.: 04164 - 3076

www.alte-apotheke-harsefeld.de



Ihre Apotheken in Harsefeld
Gut beraten - viel gespart



POST-APOTHEKE

Anette Rogen e.K.
Mittelstraße 4 • 21698 Harsefeld
Tel.: 04164 - 4261

www.post-apotheke-harsefeld.de



**Entscheiden
ist einfach.**



ksk-stade.de

**Weil die Kreissparkasse Stade
verantwortungsvoll mit einem
Kredit helfen kann.**

Sparkassen-Privatkredit.

175 |  **Kreissparkasse
Stade**
Jahre