Land Frauen

LandFrauenverband Rhein-Hunsrück

Programm

April 2023 - Oktober 2023 inkl. Vorschau bis November 2023

Verband für Frauen im ländlichen Raum

Wer wir sind und was wir wollen

Wir sind:

- ein Verband für alle Frauen im Rhein-Hunsrück-Kreis, unabhängig von Beruf und Alter
- mit ca. 2000 Mitgliedern der größte eigenständige Frauenverband im Kreis
- parteipolitisch unabhängig und konfessionell ungebunden
- innovativ und doch traditionsbewusst, dies bedeutet altes Wissen bewahren und Neues zu lernen
- ehrenamtlich strukturiert
- auf Kreisebene Mitglied in verschiedenen Ausschüssen und im Frauenforum
- auf Landesebene Mitglied im Landesverband Rheinland-Nassau und auf Bundesebene Mitglied im Deutschen LandFrauenverband (DLV)

LandFrauen lernen gemeinsam und bündeln ihr Wissen im größten Bildungsnetzwerk für Frauen.

LandFrauen erleben Gemeinschaft, sie genießen das Miteinander und schöpfen daraus Lebensfreude.

LandFrauen engagieren sich für chancengerechte Lebensbedingungen auf dem Land und in der Stadt, für die gleichberechtigte gesellschaftliche Teilhabe von Frauen und Männern.

Unser Jahresprogramm bietet allen interessierten Frauen:

- Informationen, Vorträge, Kreativkurse zu den Themen
  - Ernährung, Kochen und Backen
  - Werken und Gestalten
  - Landwirtschaft, Umwelt, Garten und Floristik
  - Wohnen und Einrichten
  - Körper und Gesundheit
  - Kultur und Politik
  - Stärkung der Persönlichkeit
  - allgemeine Lebensgestaltung
- Tages- und Theaterfahrten
- Geselligkeit, Gedankenaustausch, Gespräch und Begegnung

Auch in Ihrer Nähe gibt es einen Ortsverband oder werden Sie Einzelmitglied beim Kreisverband!

Informieren Sie sich auf unserer Homepage

www.mail@landfrauen-rhein-hunsrueck.de oder

rufen Sie an 06763-5818493, wir informieren Sie!

Weiterbildungsprogramm und Veranstaltungen

Auf den folgenden Seiten finden Sie das Programm April bis Oktober 2023 des LandFrauenverbandes Rhein-Hunsrück.

Wir laden alle Interessentinnen und Interessenten ganz herzlich ein, an unseren zahlreichen Vorträgen und Kursen, Tagesfahrten und Reisen teilzunehmen.

Machen Sie mit! Bilden Sie sich weiter! Lassen Sie sich inspirieren!

LandFrauen Gutschein

Sie suchen eine Geschenkidee?
Was man kurzfristig verschenken kann?
Ob zum Geburtstag, als Dankeschön, zu Weihnachten oder einfach nur so, um einen lieben Menschen zu überraschen?

Sie brauchen nicht weiter zu suchen, wir haben die Lösung!

Verschenken Sie einen Gutschein vom LandFrauenverband Rhein-Hunsrück.

WIR FREUEN UNS AUF DICH!

GUTSCHEIN

LandFrauenverband Rhein-Hunsrück
Am Osterrech 16
55481 Kirchberg
Telefon: 06763-5818493
mail@landfrauen-rhein-hunsrueck.de
www.landfrauen-rhein-hunsrueck.de

Für: _____

Wert: _____

Gutscheinnummer: _____

ausgestellt am: _____

Unterschrift: _____

Es gibt verschiedene Möglichkeiten:

1. Lassen Sie sich von unserem Programm inspirieren, wählen eine Veranstaltung aus und verschenken einen Gutschein in Höhe der Teilnehmergebühr.
2. Sie nennen einen Betrag Ihrer Wahl, dieser Gutschein kann vom Beschenkten flexibel eingesetzt werden.
3. Ein Gutschein über eine Jahresmitgliedschaft.

Mit unseren Gutscheinen verschenken Sie Freude, gemeinsame Zeit und Wissenswertes.

Gutscheine sind erhältlich über die Geschäftsstelle oder Kreisvorstandsmitglieder.

701 - Seniorenfrühstück mit musikalischer Unterhaltung

Gut frühstücken in netter Gesellschaft: der LandFrauenverband Rhein-Hunsrück lädt alle Personen im Rentenalter zu einem abwechslungsreichen Frühstücksbuffet ein.

Foto: Monika Dorra

Samstag,
01. April 2023
ab 9:00 Uhr,
Rheinhöhenhalle,
Schulweg, Dellhofen

Mehrstimmiger Gesang zeichnet die Gruppe „Vulpius“ aus. Perfekt abgerundet werden die Liedvorträge von der Frau am Klavier. Freuen Sie sich auf den Unterhaltungsteil während des Frühstückes!

Foto: Vulpius

Aus organisatorischen Gründen wird um frühzeitige Anmeldung gebeten.

Ein Kostenbeitrag von 11,00 € für Mitglieder und 14,00 € für Nichtmitglieder wird für das reichhaltige Frühstück inkl. warmer Getränke erhoben.

702 Aktuelle Ernährungsformen im Fokus

Vortrag mit vielen praktischen Tipps

Paleo, Low Carb, Clean Eating & Co.

Auf der Suche nach der optimalen Ernährung orientieren sich immer mehr Menschen nicht mehr an den „10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)“, sondern suchen neue Konzepte. Manche wollen nach steinzeitlichem Speiseplan essen, andere tierische Produkte komplett vermeiden. Sie tun dies aus gesundheitlichem Interesse oder anderen Motiven. Auch Fragen der Welternährung und der Nachhaltigkeit beeinflussen zunehmend das Ernährungsbewusstsein.

In dem Vortrag werden aktuelle Ernährungsformen erläutert und ernährungsphysiologische Anhaltspunkte für die eigene Einschätzung aufgezeigt. Gleichzeitig sollen Impulse zur Bewertung unter Nachhaltigkeitsaspekten gegeben werden.

Text und Foto: Christel Auler

Termin/Ort: Dienstag, 18. April 2023 um 19:00 Uhr im Ev. Gemeindesaal in Argenthal, Bingener Straße 20

Referentin Christel Auler, Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz, DIENSTLEISTUNGSZENTRUM LÄNDLICHER RAUM RHEINHESSEN-NAHE-HUNSRÜCK

Kosten: 3,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder
5,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder

703 Literarisches Menü

3-Gänge-Menü serviert mit literarischen Leckerbissen

Karl Werner liest aktuelle Frauenliteratur aus Spanien, Österreich und Deutschland.

Wir freuen uns auf eine interessante, gekonnt vorgetragene Lesung zwischen den einzelnen Gängen.

Foto © Jaqueline Felix · Fotografie

Als 3-Gänge-Menü reicht Ihnen Familie Hubert:

Vorspeise:	Bärlauch-Schaumsüppchen mit Karottenstroh und Parmesan
Hauptgericht:	Geschnetzeltes Schweinefilet aus der Region mit Erdnuss Sojasauce, dazu Basmati-Reis aus der Kelle und Zuckerschoten
Nachtisch:	Cranberry-Himbeer-Parfait auf Vanilleschaum

Logo: Bergschlößchen, Simmern

Termin/Ort: Freitag, 21. April 2023 um 19:00 Uhr im Hotel Bergschlößchen in Simmern, Nannhausener Straße 4

Referent : Karl Werner, Schatzinsel/Werners Buchladen, Simmern

Kosten: 31,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder
35,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder
für Menü und Lesung

Vorkasse
Anmeldung und Zahlung muss bis 07. April 2023 erfolgt sein!

704 Stricken für Anfänger

Vortrag mit praktischen Übungen

Stricken ist ein wunderbares Hobby, um schöne, nachhaltige Bekleidung herzustellen und der eigenen Seele etwas Gutes zu tun.

Der Strickkurs vermittelt erste Einblicke in Garnarten und benötigtes Handwerkszeug (Nadeln und sonstige Hilfsmittel). Der Schwerpunkt liegt allerdings auf ersten Strickübungen. Gestartet wird mit dem Maschenanschlag und wie man rechte Maschen strickt, um eine Maschenprobe zu erstellen. Alles weitere ergibt sich dann aus den Bedürfnissen, die sich aus dem eigenen Strickprojekt ergeben.

Text: Monika Sabel-Scherer, Fotos: Anna Schick

Termin/Ort: Samstag, 22. April 2023 von 14:30 bis 16:30 Uhr im Strickfrosch in Simmern, Oberstraße 5-7

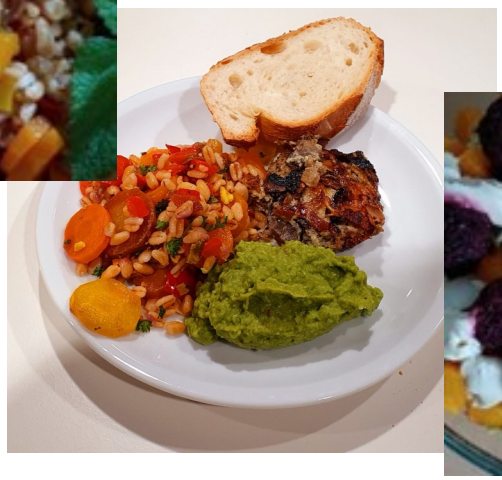
Referentin: Monika Sabel-Scherer, Strickfrosch

Kosten: 20,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder
25,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder
Die Übungswolle ist im Preis enthalten, für eigene Projekte kann Wolle, Nadeln und sonstige Hilfsmittel im Strickfrosch erworben werden.

705 Schnelle Küche - perfekt für alle mit wenig Zeit

Vortrag mit praktischen Demonstrationen und Verkostung

Ob leckere Smoothies, Vorspeisen oder schmackhafte Haupt– und Nachspeisen, Iris Stein präsentiert Ihnen eine Vielzahl von Rezepten, die einfach nachzumachen sind. Viele Tipps und Tricks sowie interessante Informationen zu regionaler und saisonaler Küche werden Ihnen vorgestellt.



Fotos: Martina Wendling

Termin/Ort: Dienstag, 25. April 2023 um 19:00 Uhr in der Bürgerhalle in Mastershausen, Hauptstraße

Referentin: Iris Stein

Kosten: 5,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder
7,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder
+ 5,00 € für Lebensmittel

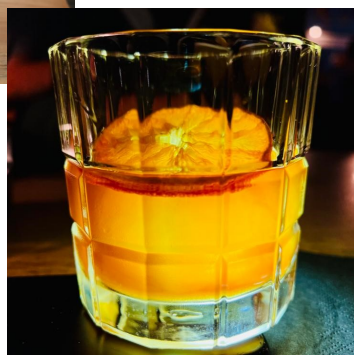
Dieser Kurs kann auch in den Ortsverbänden durchgeführt werden.

706 Cocktails und Snacks

Vortrag mit praktischer Ausführung und Verkostung

Der Sommer kommt bestimmt!

Lasst uns zusammen Vorfreude verbreiten auf leichte und schnelle Sommergerichte, Cocktails und Snacks. Tipps und Tricks rund um den Thermomix® und Verkostung verschiedener Köstlichkeiten erwarten Euch.



Text Julia Braun, Fotos: Julia Braun und Marc Schenten

Termin/Ort: Donnerstag, 27. April 2023 um 19:00 Uhr im Backes in Kappel, Am Kreisel

Referentin: Julia Braun

JULIAS
Event und Kochstudio

Kosten: 4,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder
6,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder
inkl. Verkostung

707 Unterwegs in der "Heimat"

Tagesfahrt am Freitag, 05. Mai 2023

Mit dem **Soonwaldbus** und dessen Reiseleitung geht es durchs wildromantische Kellenbachtal nach Hochstetten-Dhaun. Unser erstes Ziel ist Schloss Dhaun. Nach einer kurzen Führung haben wir einen kleinen Imbiss (Snack sowie Kaffee oder Erfrischungsgetränk) vorbereitet.

Weiter geht´s zum Skywalk, der luftigen Aussichtsplattform hoch über dem Nahetal und danach zur Stiftskirche St. Johannisberg.

Ein gemütliches Mittagessen erwartet uns im Landgasthof St. Johannisberg, im gleichnamigen, idyllisch gelegenen Ortsteil von Hochstetten-Dhaun. Wer möchte, kann auch gerne auf die altbewährte Rucksackverpflegung zurückgreifen.

Nach dem Essen fahren wir Richtung "Heimat", nach "Schabbach". Dort in Gehlweiler treffen wir den Vorsitzenden der Schabbacher Kultur- und Heimatfreunde, Heribert Dämgen. Zusammen besichtigen wir Filmkulissen und erfahren Anekdoten über die Dreharbeiten mit Edgar Reitz. Abschließend findet ein gemeinsames Kaffeetrinken statt.

Text und Fotos: Michaela-Clemens-Kopp; Foto Bus: Initiative Soonwald e.V.

Ablauf:

Busfahrt nach Hochstetten-Dhaun

Abfahrt ca. um 9:00 Uhr in Simmern

Besichtigung und Führungen in Hochstetten-Dhaun und "Schabbach"

Rückfahrt ca. 17:00 Uhr

Kosten:

32,00 € je Teilnehmer - für die Busfahrt inkl. kleinem Imbiss
4,00 € Mehrpreis für Nichtmitglieder

Mittagessen auf eigene Rechnung

Kaffee und Kuchen gegen eine Spende

Vorkasse 32,00 €
Anmeldung und Zahlung muss bis 11. April 2023 erfolgt sein!

708 Shiatsu - Vortrag mit praktischen Übungen

Vortrag mit praktischer Ausführung

Sorge für Deine körperliche und seelische Ausgeglichenheit und für Deine Gesundheit!

In diesem Kurs begeben wir uns auf eine Reise in die Welt der fernöstlichen Heilkünste.

SHIATSU (= Druckpunktmassage), eine **traditionell japanische Körperarbeit**, bietet vielfältige Möglichkeiten einer Selbst- und Partnerbehandlung.

Durch das Massieren von ausgewählten Akupunkturpunkten, das Dehnen von **Meridianen** (= Energieleitbahnen), das Klopfen und Streichen bestimmter Körperregionen und Atemübungen, wird der Energiefluss im Körper angeregt. Beschwerden können dadurch gelindert oder aufgelöst werden.

Lassen Sie sich ein - wecken Sie Ihre Lebensfreude und erneuern Sie Ihre Energie!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Wolldecke, dicke Socken, Matte und falls vorhanden Meditation Kissen.

Text: Sabine Hebel; Fotos: Nasang Hebel

Termin/Ort: Donnerstag, 11. Mai 2022 von 18:30 - 20:30 Uhr in Mörschbach, Thiderichstraße, Gemeindehaus

Referentin: Sabine Hebel, staatl. anerk. Physiotherapeutin und Shiatsu Praktikerin

Kosten: 22,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder

26,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder

Vorkasse

709 - Simmern - gestern und heute, eine Zeitreise

Vortrag mit Stadtrundgang

Erleben Sie Geschichte und Sehenswürdigkeiten der Kreisstadt auf eine besondere Art: in einer kurzweiligen Führung mit dem „Schinderhannes“!

Folgen Sie dem Räuberhauptmann z.B. zu historischen Kunstschätzen in den Kirchen, „überfallen“ Sie das Gerbereihäuschen oder „stürmen“ Sie die Stadtmauer. Auch das sechsmonatige, unfreiwillige „Zuhause“ des Johannes Bückler – den Kerker im Schinderhannesturm - lernen Sie kennen.

Text: Martina Wendling; Foto: Archiv Händel

Termin/Ort: Montag, 15.Mai 2023 um 18:00 Uhr in Simmern,
Treffpunkt: Schloßplatz

Referent: Klaus Händel

Kosten: 5,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder

8,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder

710 „Milchprodukte sind wertvoll - viel zu schade um im Müll zu landen!“

Vortrag über Haltbarkeit und Lagerung von Milchprodukten mit praktischen Demonstrationen und Verkostung

Sind Milch und Milchprodukte nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch genießbar? Woran erkennt man das? Und was ist der Unterschied zwischen MHD, dem Mindesthaltbarkeitsdatum, und dem Verbrauchsdatum?

Diesen Fragen geht Hiltrud Schappert im neuen Vortrag rund um Lagerung und Haltbarkeit von Milchprodukten nach.

Außerdem erklärt sie anhand von Rezeptbeispielen, wie Reste optimal verwertet werden können, um nicht im Müll zu landen.

Fotos und Logo: Milag

Termin/Ort: Dienstag, 23. Mai 2023 um 19:00 Uhr im Nostalgie - Winzerkaffee in Bacharach, Oberstrasse 37

Referentin: Hiltrud Schappert, Hauswirtschaftsleiterin von der Milchwirtschaftlichen Arbeitsgemeinschaft Rheinland-Pfalz-Saar e.V.

Kosten: 5,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder

7,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder

inkl. Verkostung

Tagesfahrt

711 Bundesgartenschau in Mannheim

Tagesfahrt am Freitag, 2. Juni 2023

BUGA 23 in Mannheim, das bedeutet über 100 ha Ausstellungsgelände verteilt auf zwei Standorte. Der neu gestaltete **Luisenpark** begeisterte bereits 1975 als Gartenschau-Gelände. Erfahren Sie ein völlig neues Parkerlebnis, u.a. mit Unterwasserwelt und Gondoletta-Booten. Der **Spinelli-Park**, ehemaliges Kasernengelände, bietet neben dem imposanten Panoramasteig über einer Wasserfläche, wechselnden Blumenhallenschauen und Veranstaltungen ein zukunftsfähiges Experimentierfeld zu den Leitthemen Klima, Umwelt, Energie und Nahrungssicherung**.**

Die Verbindung der beiden Parks ist eines der **Highlights** der BUGA: Aussichtsreich und über den Neckar hinweg transportiert die 2,2 Km lange **Kabinen-Seilbahn** die Gäste in nur 8 Minuten. Die Fahrten sind im Eintrittspreis enthalten.

700.000 Blumenzwiebeln, 4400 Rosen aus über 200 Sorten, unzählige Dahlien, Stauden und Gräser verwandeln die Parks zu einem farbenfrohen Blickfang. Flanieren Sie durch das sich ständig ändernde Blütenmeer.
Im Juni freuen wir uns besonders auf den Frühsommerflor und die Rosenblüte.

Text: Martina Wendling; Bildrechte: Foto-Rendering BUGA/Northern Light; Logo-Bundesgartenschau Mannheim 2023 eGmbH

Tagesablauf: Busfahrt nach Mannheim
Abfahrt ca. 8:15 Uhr in Simmern
Freie Zeit auf der BUGA
Rückfahrt ca. 17:15 Uhr

Vorkasse 30,00 €
Anmeldung und Zahlung muss bis 15. Mai 2023 erfolgt sein!

Kosten: 19,00 - 24,00 € für die Busfahrt je nach Teilnehmerzahl
Nichtmitglieder zahlen 4,00 € mehr
+ Eintritt: 28,00 €, Gruppenkarte 25,00 €

712 Dein Körper - Erkenne das Geschenk, das er tatsächlich ist

Vortrag mit praktischen Tipps

Andrea Etzkorn
Aromaberatung für Mensch und Tier

Wie oft erwischen wir uns bereits am Morgen, wie wir unseren Körper (vor dem Spiegel) bewerten - hier ein Fältchen, dort ein Pölsterchen, da ein Zwicken und Zwacken…

Wie oft erkennst du deinen Körper an und bist dankbar für das großartige Geschenk, das er (in Wirklichkeit) ist?

In diesem Vortrag werde ich über einige Ansätze, Tipps und Möglichkeiten sprechen, wie wir wieder mehr im Einklang mit unserem Körper leben können. Alle Tipps sind sofort umsetzbar und ich freue mich auf individuelle Fragen aus den Reihen der Teilnehmerinnen und gehe sehr gerne auch auf individuelle Themen ein.

Hast Du Lust darauf, deinen Körper weniger zu bewerten und wieder mehr Freude und Leichtigkeit mit ihm zu haben? Auf eine kurzweilige, spannende, informative und gemeinsame Zeit in einer entspannten Atmosphäre?
Dann freue ich mich, wenn DU dabei bist!

Text und Fotos : Andrea Etzkorn

Termin/Ort: Montag, 05. Juni 2023 um 19:00 Uhr im Gemeindehaus in Roth, Hauptstraße

Referentin: Andrea Etzkorn, Dipl. Betriebswirtin FH, Inspirations-Coaching

Kosten: 8,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder
10,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder
inkl. eines kurzen Verwöhnprogramms nach Anleitung

713 Kreative Deko aus Muscheln

Vortrag mit praktischer Ausführung

Mit gesammelten Muscheln vom letzten Urlaub am weiten Strand oder mitgebracht vom kleinen Ausflug am Ufer des naheliegenden Flusses unserer Region lässt sich eine tolle Deko herstellen. In diesem Kurs werden Sie unter Anleitung erlernen, wie Sie mit den kleinen Schmuckstücken einen tollen Kranz anfertigen können.

Wer einen Kranz binden möchte, bringt bitte einen eigenen Rolling in gewünschter Größe mit.

Dekorationsmaterial kann mitgebracht oder käuflich erworben werden. Bitte um Information bei der Buchung.

Text und Fotos: Tina Stein

Termin/Ort: Dienstag, 13. Juni 2023 um 18:30 Uhr im Gasthaus „Zur alten Weinstube“ in Werlau

Referentin: Dorothe Lips

Kosten: 8,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder
10,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder
+ Materialkosten nach Verbrauch

714 Wildes Grillen

Vortrag mit gemeinsamem Kochen und Grillen

Reh, ein sehr schmackhaftes Fleisch: Wie bereite ich es küchenfertig vor? Welche Zubereitung ist möglich?

An diesem Nachmittag lernen wir das Zerwirken, Zuschneiden und Veredeln eines Rehs. Wir erfahren, wie man die Edelteile am besten zubereitet.

Nach dem theoretischen Teil bereiten wir gemeinsam unser Essen vor:

- Wildfleisch,
- Folienkartoffeln
- verschiedene Gemüse
- Rosmarin-Honig-Brötchen

Alles wird nach der Vorbereitung frisch gegrillt.

Zwischendurch bereiten wir die Zitronen-Ingwer-, Honig-Senf-Marinade sowie Kräuterbutter zu.

Mitzubringen sind Teller, Besteck, Gläser und gute Laune.

*T*ext und Foto: Günter Wolf

Termin/Ort: Samstag, 17. Juni 2023 um 13:00 Uhr in der Grillhütte in Dill

Referent: Günter Wolf

Kosten: 5,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder
7,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder
+ 17,00 € Lebensmittel

715 Wildkräuterkurs mit Wanderung

Vortrag mit praktischer Ausführung

Erfahren Sie in einem ca. 2,5-stündigen Streifzug durch die Natur vieles Wissenswerte über unsere heimischen Wildkräuter und Heilpflanzen. Lernen Sie manch heilende Wirkungen der am Wegesrand oder auf Wiesen vorzufindenden Pflanzen kennen. Daneben werden Sie überrascht sein, auf welche vielfältige Weise die Wildkräuter in der Küche Verwendung finden können.

Neben dem informativen Spaziergang werden Ihnen Kleinigkeiten zur Verkostung gereicht.

Text : Tina Stein; Fotos: Violeta Snyders

Termin/Ort: Montag, 19.Juni 2023 um 18:00 Uhr in Altweidelbach, Treffpunkt: Am Feuerwehrhaus, Simmerner Straße 8

Referentin: Violeta Snyders

Kosten: 5,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder
7,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder
+ 4,00 € für Lebensmittel

Gartenträume 2023

Mehrtagesfahrt vom 27.06. - 29.06.2023

Die erlebnisreiche und informative Gartenreise unseres Nachbarverbandes „LandFrauen Bernkastel-Wittlich“ führt in den **Breisgau** und die **Vogesen**.

Tag 1: *Garten Ettes* in Herbolzheim, ein Selbstversorgergarten mit biologischem Anbau. *Herrenmühle* in Bleichheim, 2400 qm Garten mit altem Gemäuer und mediterranem Flair. *Ursulas Garten*, der romantische Staudengarten mit idyllischem Bachlauf. Dort werden wir gemütlich Kaffee trinken, Kuchen essen und gute Gespräche führen.

Tag 2: Im *Landhaus Ettenbühl*, inmitten des idyllischen Markgräflerlandes gelegen, erwartet die Besucher ein 7 ha großer Landschaftspark im englischen Stil und mit 25 Themengärten. Die verschiedenen Themengärten lassen jedes „Gärtnerherz“ höherschlagen. Der *Kaiserstühler Garten* hat sich der Bewahrung der Kulturpflanzenvielfalt mit altem Saatgut angenommen. Ein spannender Garten mit Raritäten, Obstmuseum und Schaugärten.

Tag 3: *Hochgarten Haut Chitelet* bei Col de la Schlucht, ein alpiner Garten mit seltenen Gebirgspflanzen. Er beinhaltet ca. 2500 Arten, die ihren Ursprung in den verschiedensten Bergregionen weltweit haben. Die *Gärten von Berchigranges*, ein üppiges Pflanzenparadies, das jeden Gärtner strahlen lässt.
Für den Mittagstisch sind Lokale fest reserviert.

Ingrid Degen, Gartenfreundin und Vorstandsmitglied unseres Nachbarverbandes, begleitet die Fahrt und hat viele verschiedene Gärten mit den unterschiedlichsten Leitlinien, Strukturen, Themen und Objekten ausgesucht.

Leistungen:

- Fahrt im bequemen Fernreisebus
- 2 x Übernachtung/HP im 3*** Hotel Alemannenhof, Schallstadt
- Sektempfang
- o. a. Eintritte, Führungen und Trinkgelder
- Kaffee und Kuchen am ersten Tag
- Ausschank von Sekt

Reisepreis: 425,00 € p. P. im Doppelzimmer, 32,00 € Einzelzimmer-Zuschlag
Aufpreis für Nichtmitglieder 20,00 €

Anmeldung bei Fa. Marx-Reisen, Morbach-Wenigerath, Telefon 06533-3502.

Parkmöglichkeit und Zustieg auf dem Firmengelände in Morbach, Zur Scheer.

716 Anti-Aging für die Knochen

Vortrag mit praktischen Demonstrationen und Verkostung

Viele Menschen beklagen sich über Knochenschmerzen. Oft ist nicht feststellbar, woher die Ursache kommt.

Durch Informationen und praktische Tipps zur Prävention z.B. Stärkung der Knochen und Umstellung der Ernährung sowie Umsetzung im Alltag kann sich vieles verändern.

Einfach umsetzbare Rezepte werden Ihnen vorgestellt.

Nach der Verkostung wird Ihnen schnell klar, dass eine Umsetzung nicht zu Einschränkungen in den Essgewohnheiten führen muss.

Text und Fotos: Hiltrud Schappert

Termin/Ort: Mittwoch, 28. Juni 2023 um 19:00 Uhr im Gemeindehaus in Wahlbach, Hauptstraße

Referentin: Hiltrud Schappert, Milchwirtschaftliche Arbeitsgemeinschaft, Bad Kreuznach

Kosten: 5,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder

8,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder

inkl. Verkostung

717 Schnelle Küche - perfekt für alle mit wenig Zeit

Vortrag mit praktischen Demonstrationen und Verkostung

Ob leckere Smoothies, Vorspeisen oder schmackhafte Haupt– und Nachspeisen, Iris Stein präsentiert Ihnen eine Vielzahl von Rezepten, die einfach nachzumachen sind. Viele Tipps und Tricks sowie interessante Informationen zu regionaler und saisonaler Küche werden Ihnen vorgestellt.

Fotos: Martina Wendling

Termin/Ort: Dienstag, 04. Juli 2023 um 19:00 Uhr in Külz, Rathausstraße

Referentin: Iris Stein

Kosten: 5,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder
7,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder
+ 5,00 € für Lebensmittel

Dieser Kurs kann auch in den Ortsverbänden durchgeführt werden.

718 Ahrweiler, mittelalterlich geprägter Weinort

Tagesfahrt am Freitag, 7. Juli 2023

Jahrhunderte altes Gemäuer, Fachwerkhäuser treffen auf die Geschichte der Römer. All dies findet sich in Ahrweiler: urbanes Zentrum und touristisches Ziel in der Rotweinregion Ahrtal.

Große Zerstörung richtete die verheerende Flut im Juli 2021 an, die Innenstadt wurde komplett überschwemmt. Mit viel Liebe zum historischen Ursprung wird saniert. Wir begleiten einen Gästeführer auf einem Rundgang durch den Ort und erfahren auch wie es mit dem Wiederaufbau vorangeht. (Festes Schuhwerk wird empfohlen)

Anschließend haben Sie Gelegenheit durch die bereits geöffneten kleinen Läden der pittoresken Innenstadt zu bummeln und im Traditionshotel „Zum Stern“, mitten auf dem Marktplatz gelegen, zu Kaffee und Kuchen einzukehren.
Bundesweit haben viele LandFrauen, auch aus unserem Kreis, die Region Ahrtal unterstützt.

Zeigen wir weiterhin unsere **SolidAHRität**, besuchen das Ahrtal und unterstützen Gastronomen und Einzelhändler vor Ort!

Text: Martina Wendling; Fotorechte: Ahrtal-Tourismus/ Dominik Ketzer; Illustration We AHR open : ahrtal.de

Tagesablauf: Busfahrt nach Ahrweiler
Abfahrt ca. 10:00 Uhr in Simmern
Altstadtrundgang mit Gästeführer, ca. 90 Minuten
Freie Zeit
Rückfahrt ca. 16:30 Uhr

Kosten: 19,00 - 22,00 € für die Fahrt,
inkl. Snack und Erfrischungsgetränk
Nichtmitglieder zahlen 4,00€ mehr
+ 7,00 € für die Gästeführung

Vorkasse 20,00 €
Anmeldung und Zahlung muss bis 20. Juni 2023 erfolgt sein!

DORFflohmarkt mit den LandFrauen

Herzliche Einladung für Jung und Alt zum Dorfflohmarkt mit den LandFrauen auf dem ***Alten Friedhof*** in Dichtelbach.

Wann:	Sonntag, 09. Juli 2023 von 11.00 bis 16.00 Uhr
Wo:	Alter Friedhof in Dichtelbach
Parken	im Dorf – es darf zu keiner Verkehrsbeeinträchtigung durch parkende Autos kommen
Stand:	Wer mit einem Stand teilnehmen möchte, ab Juni 2023 bei Michaela Clemens-Kopp, Kreisvorstand Bezirk Rheinböllen/Rhein m.clemens-kopp@landfrauen-rhein-hunsrueck.de Mobil 0152-04439 529 **anmelden**

Wichtig zu wissen:
Es entstehen keine Standkosten! Den Verkaufserlös behalten die Standbetreiber. Die Dichtelbacher LandFrauen werden nach dem Flohmarkt mit einem Hut herumgehen und jeden Standbetreiber um eine Spende bitten, die dann für einen entsprechenden karitativen Zweck verwendet wird.

Text und Fotos: Michaela Clemens-Kopp

719 Nachhaltige Kosmetik aus der eigenen Küche zum Selbermachen

Vortrag mit praktischer Ausführung

In diesem Kurs werden wir die Düfte und Farben des Sommers einfangen und daraus nachhaltige Kosmetik herstellen. Uns bekannte und in unserer Küche vorhandene Zutaten, wie Natron, Lavendel, Kokosöl, ätherische Öle oder Karotten helfen uns dabei.

Bitte bringen Sie aus Gründen der Nachhaltigkeit zwei gleich große Gläser á 100 ml mit.

Text und Fotos: Violeta Snyders

Termin/Ort: Montag, 10. Juli 2023 um 18:30 Uhr im Gemeindehaus in Krastel, Hauptstraße

Referentin: Violeta Snyders

Kosten: 9,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder
11,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder
+ 6,00 € Zutaten für Herstellung

720 Orientalische Küche

Vortrag mit praktischen Demonstrationen und Verkostung

Gewürze spielen an diesem Abend die Hauptrolle. Neben aufregend neuen Geschmackserlebnissen erfahren die Teilnehmer*innen so einiges über die Wirkung der Gewürze für das Wohlbefinden und die Gesundheit. Vorgestellt werden erfrischende Salate, Bulgur, Kichererbsen oder Gurke, Auberginencreme und Walnuss-Paprika-Paste, die zu vegetarischen Falafel und Orientburgern im Fladenbrötchen hervorragend passen, sowie mariniertes Sommergemüse mit fruchtigem Dressing. Diese geben den nötigen Frischekick und zum guten Schluss ein Dessert aus 1001 Nacht. Verschiedene Gerichte werden vor den Augen der Teilnehmer*innen fertiggestellt und als Kostprobe gereicht.

Text und Fotos: Britta König

Termin/Ort: Dienstag, 18. Juli 2023 um 18:30 Uhr im Gemeindehaus in Rohrbach, Im Gartenfeld

Referentin: Britta König

Kosten: 12,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder

16,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder

+ 7,00 € für Kostproben

721 Gartenkunst und Pfalzgenuss - Gartenmarkt Maikammer

Tagesfahrt am Samstag, 19. August 2023

Weit über die Region hinaus ist er berühmt, der Pfälzer Gartenmarkt im charismatischen Weinort Maikammer an der Südlichen Weinstraße.
Über 100 regionale, überregionale und internationale Aussteller präsentieren eine Fülle schöner und nützlicher Dinge für Gartenliebhaber*innen.

Bummeln Sie über Straßen und Plätze, die Fachfirmen in blühende Gartenanlagen verwandelt haben. Gartentipps, sowie Rat und Hilfe bieten die Informations- und Bücherstände. An Führungen im zentral gelegenen Mediterranen Garten kann teilgenommen werden.

Die heimischen Vereine, Winzer und Gastronomie versorgen die Besucher mit kulinarischen Gaumenfreuden. **Der Eintritt ist frei!**

Text und Fotos: Martina Wendling

Tagesablauf: Tagesfahrt nach Maikammer
ca. 8:30 Uhr Abfahrt Simmern
Freie Zeit in Maikammer
ca. 16:30 Uhr Rückfahrt

Vorkasse 15,00 €
Anmeldung und Zahlung muss bis
04. August 2023
erfolgt sein!

Kosten: 19,00 - 24,00 € für die Busfahrt je nach Teilnehmerzahl
Nichtmitglieder zahlen 4,00 € mehr

Tagesfahrt

722 Bundesgartenschau in Mannheim

Tagesfahrt am Freitag, 1. September 2023

BUGA 23 in Mannheim, das bedeutet über 100 ha Ausstellungsgelände verteilt auf zwei Standorte. Der neu gestaltete **Luisenpark** begeisterte bereits 1975 als Gartenschau-Gelände. Erfahren Sie ein völlig neues Parkerlebnis, u.a. mit Unterwasserwelt und Gondoletta-Booten. Der **Spinelli-Park**, ehemaliges Kasernengelände, bietet neben dem imposanten Panoramasteig über einer Wasserfläche, wechselnden Blumenhallenschauen und Veranstaltungen ein zukunftsfähiges Experimentierfeld zu den Leitthemen Klima, Umwelt, Energie und Nahrungssicherung**.**

Die Verbindung der beiden Parks ist eines der **Highlights** der BUGA: Aussichtsreich und über den Neckar hinweg transportiert die 2,2 Km lange **Kabinen-Seilbahn** die Gäste in nur 8 Minuten. Die Fahrten sind im Eintrittspreis enthalten.

700.000 Blumenzwiebeln, 4400 Rosen aus über 200 Sorten, unzählige Dahlien, Stauden und Gräser verwandeln die Parks zu einem farbenfrohen Blickfang. Flanieren Sie durch das sich ständig ändernde Blütenmeer.
Im September freuen wir uns besonders auf die Sommerstauden und Dahlien.

Text: Martina Wendling; Bildrechte: Foto-Rendering BUGA/Northern Light; Seilbahn-Doppelmayr Seilbahnen GmbH

Tagesablauf:	Busfahrt nach Mannheim Abfahrt ca. 8:15 Uhr in Simmern Freie Zeit auf der BUGA Rückfahrt ca. 17:15 Uhr
Kosten:	19,00 - 24,00 € für die Busfahrt je nach Teilnehmerzahl Nichtmitglieder zahlen 4,00 € mehr + Eintritt: 28,00 €, Gruppenkarte 25,00 €

Vorkasse 30,00 €
Anmeldung und Zahlung
muss bis
16. August 2023

723 Freude an Bewegung mit der KörperSinn-Methode

Vortrag mit praktischer Ausführung

Befinden Sie sich in der Situation, dass Bewegungsschmerzen Ihren Alltag und Beruf beeinflussen? Kennen Sie die Angst vor bestimmten Bewegungen und haben schon vieles ausprobiert?

Mit der KörperSinn-Methode lernen Sie sich von Kopf bis Fuß neu zu ordnen und sich selbst zu helfen.

Innerhalb der Übungen lernen Sie ihre Aufmerksamkeit auf die Qualität der Bewegung zu lenken, verfeinern Ihre Selbstwahrnehmung, lernen eingefahrene Bewegungsmuster zu erkennen und durch einen bewussten Bewegungsprozess zu verändern.

Sie fördern dadurch leichte & mühelose Bewegungsabläufe und bekommen die Möglichkeit, wieder Bewegungsfreude & Vertrauen im eigenen Körper zu erleben.

Der Workshop ist für Menschen jeden Alters geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Wolldecke, dicke Socken und ein festes Kissen

Text: Claudia Heimer; Foto: Anna Carina Heimer

Termin/Ort: Montag, 04. September 2023 um 19:00 Uhr im Gemeindehaus in Woppenroth, Bergstraße

Referentin: Claudia Heimer, Embodiment-Coach mit der KörperSinn-Methode

Kosten: 7,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder

10,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder.

Dorfflohmarkt in Bell-Hundheim

Auch in diesem Jahr laden die Hundheimer LandFrauen zu einem Dorfflohmarkt ein.

Rings um das Gemeindehaus findet der Trödelmarkt statt. Altes kann zu neuem Leben erweckt werden. Spielsachen wechseln die Besitzer. Kurioses wird bestaunt.

Ein LandFrauen-Café bietet selbstgebackene Köstlichkeiten.

Am 16. September 2023 von 13:00 bis 18:00 Uhr kann geplaudert, gegessen, getrunken und eingekauft werden.

Text und Foto: Silvia Kunz-Wagner

724 Mitgliederversammlung und Tagung der Ortsvorsitzenden

Die **Mitgliederversammlung 2023**

des LandFrauenverbandes Rhein-Hunsrück
findet am **Freitag, 22. September 2023 um 18.30 Uhr**
im Gebäude des Bauern- und Winzerverbandes
in Kirchberg, Denzer Lehmkaul 1 statt.

Wir laden alle Mitglieder

herzlich ein.

Mitgliederversammlung 2022 im Gebäude des Bauern- und Winzerverbandes in Kirchberg.

Ein kleiner Imbiss und Getränke werden im Anschluss an den offiziellen Teil gereicht.

Anmeldung bis spätestens 15. September 2023!

Foto: Birgit Wagner

725 Mitmach-Kochkurs - Mexikanische Küche

Kochen eines Mehr-Gänge-Menüs unter Anleitung

Wir bereiten gemeinsam typische Gerichte der mexikanischen Küche zu, mit und ohne Fleisch. Wir lernen die unterschiedlichen Chili-Arten kennen. Mild, scharf, süß oder auch getrocknet, hier ist Ausprobieren gefragt.

Farbenfroh, deftig und exotisch sind unsere Gerichte: Tortillas, Enchiladas und Quesadillas mit Salsa picante, das sind Tortillas, die gerollt, gefüllt und überbacken werden in unterschiedlichsten Varianten die klassische Guacamole, Tex-Mex-Schnitzel von der Pute in knuspriger Panade, dazu ein Salat mit exotischen Früchten und Bohnengemüse. Als Dessert Kokosreis mit Aprikosen und Vanillecreme.

Text und Foto oben: Britta König

*Alle Teilnehmer*innen bringen bitte Vorratsdosen für Reste mit!*

Termin/Ort: Donnertag, 05. Oktober 2023 um 18:30 Uhr im Gebäude des Bauern– und Winzerverbandes in Kirchberg, Denzer Lehmkaul 1

Referentin: Britta König

Kosten: 13,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder

17,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder

+ 15,00 € für Lebensmittel

Staudenbasar und Flohmarkt

Pflanzen abgeben zum Verkauf bei Marlies Stilz, Hauptstraße 34
in Ebschied am Samstag, 07. Oktober 2023 von 14:00 - 16:00 Uhr
Bitte kennzeichnen Sie die Stauden mit ihrem Pflanzennamen!

Weihnachtsmärkte in Köln

Tagesfahrt am Mittwoch, 29. November 2023

Zahlreiche wunderschöne Weihnachtsmärkte sind über das gesamte Kölner Stadtgebiet verteilt. Festlich geschmückt präsentiert sich die Metropole und lockt Besucher aus aller Herren Länder auf den beliebtesten Markt direkt im Schatten des Domes, auf den Roncalliplatz. Fußläufig erreichen lässt sich auch der Markt der Engel auf dem Neumarkt. Er besticht durch seine aufwendig gestalteten Häuschen und zahllosen Sternenlichter. Dazwischen gelegen ist der Weihnachtsmarkt auf dem „Alter Markt“, hier zeigen Kunsthandwerker ihre Produkte und unweit des Rheins gelegen findet sich in der Altstadt eine bunte Mischung aus Restaurants und Geschäften.

Zwischen o.g. Weihnachtsmärkten befinden sich die beliebten Einkaufsstraßen „Schildergasse“ und „Hohe Straße“. Wer noch Zeit übrig hat, sollte auch einen Besuch im Wahrzeichen der Stadt, dem Dom nicht versäumen, dem zweithöchsten Gotteshaus Deutschlands.

Text: Martina Wendling; Fotorechte: Dieter Jacobi / Köln Tourismus GmbH (Markt mit Dom im Hintergrund); City-Projekt Veranstaltungs-GmbH Markt der Engel, Lichter / Hütten

Tagesablauf: Busfahrt nach Köln
Abfahrt ca. 8:15 Uhr in Simmern
Freie Zeit in Köln
Rückfahrt ca. 17:15 Uhr

Kosten: 19,00 - 25,00 € je nach Teilnehmerzahl
Nichtmitglieder zahlen 4,00 € mehr

Vorkasse 15,00 €
Anmeldung und Zahlung muss bis
13. November 2023
erfolgt sein!

Online-Veranstaltungen des Landesverbandes „LandFrauenverband Rheinland

LandFrauenverband Rheinland Nassau

Weiterbildung und Kompetenztraining von Frauen für Frauen

- Online-Impulsvortrag—"Wer schaffen will, muss fröhlich sein?!"

Inhalte: Gesund & frisch für Familie und Beruf - wie beuge ich er einer Überlastung vor? Wie sorge ich selbst für Arbeitsfreude? Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es?
Zielgruppe: Unternehmerinnen/ Mitarbeiterinnen der grünen Berufe
Dienstag, 04.04.2023 9:30-11:00 Uhr
Referentin: Anne Dirksen, LWK Niedersachsen, Fachbereichsleiterin Familie & Betrieb, LandFrauenarbeit & Sozioökonomie, Mediatorin
Ort: ONLINE, *Kostenfreie Anmeldung bis 26.03.2023*

- Online-Workshop—Meine Persönlichkeit stärken

Selbstbewusstes & souveränes Auftreten sind die Grundlagen für überzeugendes & erfolgreiches Handeln im Alltag .
Inhalte: Persönliche Standortbestimmung/Wertevorstellungen; Talente, Stärken & Potenziale; Selbstbild vs. Fremdbild; Wünsche & Zielvorstellungen/Eigenmotivation; Authentische Kommunikation (Kommunikationstypen, Kommunizieren in Konflikten, nonverbale Kommunikation, Praxisübung)
Donnerstag, 13.04.2023 18:30-21:30 Uhr
Referentin: Hella Ackermann **Ort:** ONLINE, *Kostenfreie Anmeldung bis 01.04.2023*

- Digitale Sprechstunde: Canva

Thema: Nutzung des kostenfreien Grafiktools Canva für Social Media: Anmeldeprozess, Posts erstellen.
Montag, 24.04.23 19:00 – 20:00 Uhr
Referentin: Yvonne Pauly **Ort:** Online *Kostenfreie Anmeldung bis 21.04.2023*

- Online: Schwarmintelligenz nutzen mit Kollegialer Beratung

Kollegiale Beratung (auch Intervision oder Reflecting Team) ist eine bewährte Methode, um Lösungen bei beruflichen Fragen bzw. Fragen zu einem ehrenamtlichen Engagement zu finden. Der Schlüssel zum Erfolg ist dabei die Weisheit und der Erfahrungsschatz der Gruppe, die sich zur gegenseitigen Beratung zusammenfindet.
Inhalte: Ansatz der Kollegialen Beratung und seinen Nutzen für die Bearbeitung fachlicher Fragen sowie die persönliche Weiterentwicklung kennenlernen; strukturierter Ablauf einer kollegialen Beratung kennen lernen einfache Einstiegsmethoden zur direkten Umsetzung erproben. Dazu ist es hilfreich, wenn die Teilnehmerinnen ihre eigenen Anliegen einbringen.
Dienstag, 16.05.2023, 18:30 – 20:45 Uhr & Dienstag, 30.05.2023, 18:30 – 20:45 Uhr
Referentin: Helma Ostermayer **Ort:** ONLINE *verbindliche Anmeldung bis 30.04.23*

- Digitale Sprechstunde: Facebook

Thema: Wie funktioniert Facebook, wie kann ich Posts erstellen und planen und die nutzbaren Daten auswerten?
Montag, 11.09.23, 19:00—20:00 Uhr
Ort: ONLINE **Referentin:** Yvonne Pauly *Kostenfreie verbindliche Anmeldung bis 08.09.23*

Anmeldung aller Online-Veranstaltungen an info@landfrauen-rheinland-nassau.de

Anmeldung

Anmeldungen für Vorträge und Kurse müssen bis spätestens 10 Tage vor der Veranstaltung mit der angegebenen Nummer und dem Titel in der Geschäftsstelle des LandFrauenverbandes erfolgen.

☎ 06763-5818493

✉ mail@landfrauen-rhein-hunsrueck.de

Bei einigen Veranstaltungen wird die Anmeldung erst nach Zahlungseingang verbindlich. Sie werden zur Zahlung gesondert angerufen. Bitte nicht ohne Rücksprache mit der Geschäftsstelle bezahlen.

Unsere Veranstaltungen werden fotografisch begleitet. Die Teilnehmenden erklären mit der Anmeldung/Teilnahme ihr Einverständnis, dass der LandFrauenverband Rhein-Hunsrück das vor, während und nach der Veranstaltung entstandene Fotomaterial für Zwecke der Öffentlichkeitsarbeit und Dokumentation digital sowie für Printmedien nutzt.

Monika Dorra, unsere Fotografin im Einsatz

Ortsvorsitzenden-Frühstück in Gammelshausen

Foto: Monika Dorra

Fleißige LandFrauen beim Wandermarathon in Simmern

Foto: Andreas Bender

Kräuterwanderung in Reich

Foto: Helga Dietrich

Fermentieren in Dichtelbach

Fotos: Michaela Clemens-Kopp

Töpfern und Modellieren in Werlau,

Fotos: Tina Stein

Maikräuterwanderung mit Violeta Snyders in Werlau

Fotos: Tina Stein

Gemütliches Kaffeetrinken nach Wanderung zum „Räzebore“ in Riesweiler

Foto: Martina Wendling

Selbstgemachte Geschenke aus dem Thermomix®

Fotos: Christiane Lay

Genussvoller Nachmittag auf dem Ziegenhof in Schwarzen

Besucher und Bewohner fanden den Besuch gleichermaßen spannend.

Fotos: Monika Dorra

Großer LandFrauentag im KIR in Rheinböllen

Die Vorsitzende Christiane Lay begrüßte alle Anwesenden und freute sich, dass nach der Corona-Zwangspause so viele Personen der Einladung gefolgt waren.

Zu einem moderierten Grußwort bat Martina Wendling, stellvertretende Vorsitzende, die Präsidentin des LandFrauenverbandes Rheinland-Nassau, Gudrun Breuer, sowie Landrat Volker Boch auf die Bühne. Beide Teilnehmer der Gesprächsrunde waren relativ neu in ihren Ämtern und noch nicht zu Gast bei unserem Kreisverband. Es wurden gezielt Fragen gestellt, die uns als LandFrauen bzw. Bürger des Rhein-Hunsrück-Kreises interessieren und betreffen.

Gespannt verfolgten die Besucher*innen im vollbesetzten Saal den informativen und kurzweiligen Vortrag von Gartenexpertin Heike Boomgaarden. Sie erklärte uns, wie Klimaschutz selbst auf kleinster Fläche gelebt werden kann und was ein Selbstversorgergarten dazu beiträgt.

Nach der Kaffeepause sorgten die Models der Convenda, Kastellaun, mit einer professionellen Modenschau für einen unterhaltsamen Abschluss.

Text LFT: Martina Wendling,
Fotos: Birgit Wagner

Aktivitäten 2022

Die stellvertretende Vorsitzende Carola Abke verabschiedete alle Gäste und sprach den Unterstützern ihren Dank aus: dem Duo

Patchwork für die musikalische Umrahmung sowie dem Team der Dichtelbacher LandFrauen, die das Versorgen der Gäste mit Getränken, Kuchen und Kaffee übernommen hatten.

Der gesamte Kreisvorstand mit Geschäftsführerin Birgit Wagner bedankte sich ganz herzlich bei allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern des LandFrauentages.
Schon vor Beginn der Veranstaltung verkaufte Heike Boomgarden gemeinsam mit dem Team der „VOR-TOUR der Hoffnung“ Pflanzen und Adventskalender. Der Erlös floss in Projekte der Initiative und in „Hoffnung pflanzen für das Ahrtal“. Die Gärtnerei Spreitzer, Rheinböllen, stellte Blumenschmuck für die Bühne und Tischdekoration zum Selbstkostenpreis. Nach Veranstaltungsende erwarben zahlreiche Gäste die Blumendeko, dieser Betrag ging ebenfalls an die VOR-TOUR.

Mitgliedsantrag LandFrauenverband Rhein-Hunsrück

An den
LandFrauenverband Rhein-Hunsrück
Am Osterrech 16
55481 Kirchberg

LandFrauenverband Rhein-Hunsrück

Anmeldeformular Mitgliedschaft

Hiermit melde ich mich als Mitglied im LandFrauenverband Rhein-Hunsrück an. Es ist mir bekannt, dass der derzeitige Jahresbeitrag 17,00 Euro beträgt und jährlich bis zum 05. Januar zu zahlen ist.

Ort: _____Datum: _____Unterschrift: _____

Zutreffendes bitte ankreuzen oder ergänzen:

Ich schließe mich dem **Ortsverein** _____.an.

Ich möchte als **Einzelmitglied** geführt werden und bezahle per SEPA-Lastschriftmandat

Vorname: _____ Nachname: _____

Straße: _____ PLZ/Ort _____

Telefon: _____ Geburtsdatum: _____

E-Mail: _____

SEPA-Lastschriftmandat nur für Einzelmitglieder

Gläubiger-Identifikationsnummer: **DE3401500000195491 /**Mandatsreferenz: wird separat mitgeteilt

Ich ermächtige den LandFrauenverband Rhein-Hunsrück, den Jahresbeitrag zum 05. Januar eines jeden Jahres von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom LandFrauenverband Rhein-Hunsrück auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber/in: _____

IBAN: _____ BIC: _____

Ort: _____ Datum: _____ Unterschrift: _____

Bitte ausfüllen und unterschreiben, ebenso die
Information und Einwilligungserklärung zur Verwendung von Daten

☏ 06763-5818493 ✉ mail@landfrauen-rhein-hunsrueck.de

Information und Einwilligungserklärung zur Verwendung von Daten

Absender:

Vorname:	
Nachname:	
PLZ:	
Ort:	
Telefonnummer:	
Mobilfunknummer:	
E-Mailadresse:	

Der LandFrauenverband Rhein-Hunsrück im Bauern- und Winzerverband Rheinland-Nassau e.V., Karl-Tesche-Straße 3, 56073 Koblenz, vertreten im Sinne §26 BGB durch Präsident Michael Horper, erhebt Daten zum Zweck der Gestaltung des Mitgliedsverhältnisses, zur Erfüllung von vertraglichen und vorvertraglichen Pflichten, zur Wahrung berechtigter Interessen sowie zur Direktwerbung.
Ich bin ausdrücklich damit einverstanden, dass mir der LandFrauenverband im Bauern- und Winzerverband Rheinland-Nassau e.V. Informationen über den Verein und seine Dienstleistungsangebote sowie Informationen über fachspezifische Produkte und Publikationen zukommen lässt und mich per Telefon, SMS, Fax, Post oder E-Mail informiert. Meine oben angegebenen Daten dürfen neben vereinsinternen Zwecken ausschließlich für den genannten Zweck erhoben, gespeichert und verwendet werden.
Die Datenerhebung und Datenverarbeitung ist für die Durchführung des Mitgliedsverhältnisses erforderlich und beruht auf Artikel 6 Abs. 1a), 1b) 1c) und 1f) DSGVO. Eine Weitergabe der Daten an Dritte findet statt. Die Daten werden gelöscht, sobald sie für den Zweck ihrer Verarbeitung nicht mehr erforderlich sind.
Ich habe das Recht, der Verwendung der Daten zum Zweck der Direktwerbung jederzeit zu widersprechen. Zudem bin ich berechtigt, Auskunft über die von mir gespeicherten Daten zu beantragen sowie bei Unrichtigkeit der Daten die Berichtigung oder bei unzulässiger Datenspeicherung die Löschung der Daten zu fordern.
Sie können unseren Datenschutzbeauftragten unter datenschutzbeauftragter@bwv-net.de oder unter Datenschutzbeauftragter, Bauern- und Winzerverband Rheinland-Nassau e.V., Karl-Tesche-Straße 3, 56073 Koblenz, erreichen.
Mir ist bekannt, dass die Verarbeitung Speicherung und Nutzung der Daten auf elektronischem Wege erfolgt.
Diese Einwilligung kann von mir jederzeit mit Wirkung für die Zukunft ganz oder teilweise verändert oder widerrufen werden.

_____ _____

Ort/Datum Unterschrift

Bitte Formular vollständig ausgefüllt und unterschrieben an den

Die Kündigung der Mitgliedschaft ist jeweils zum Ende eines Jahres möglich.

LandFrauenverband Rhein-Hunsrück, Am Osterrech 16, 55481 Kirchberg
oder mail@landfrauen-rhein-hunsrueck.de

Kreisvorstand LandFrauenverband Rhein-Hunsrück

Kreisvorsitzende:	**C**hristiane Lay, Maitzborn
Stellvertreterinnen:	Martina Wendling, Spesenroth Carola Abke, Holzbach
Ehrenvorsitzende:	Gerlinde Sagel, Kümbdchen
Bezirk Kastellaun:	Sylvia Berg, Bell-Krastel Monika Dorra, Bell-Krastel Martina Wendling, Spesenroth
Bezirk Simmern :	Carola Abke, Holzbach Helga Dietrich, Fronhofen
Bez. Rheinböllen/Rhein:	Angelika Aßmann, Argenthal Michaela Clemens-Kopp, Dichtelbach Tina Stein, Werlau Irmtrud Wagner, Dellhofen
Bezirk Kirchberg:	Christiane Lay, Maitzborn Brigitte Liesenfeld, Kirchberg Bettina Jost, Würrich
Geschäftsstelle:	Birgit Wagner

☏ 06763-5818493 ✉ mail@landfrauen-rhein-hunsrueck.de

Aktuelle Informationen finden Sie auf
unserer Homepage
unter www.landfrauen-rhein-hunsrueck.de,
auf Facebook
unter LandFrauenverband Rhein-Hunsrück

und in allen
Mitteilungs-, Amtsblättern der Verbandsgemeinden
des Rhein-Hunsrück-Kreises

Herausgeber/Geschäftsstelle:	LandFrauenverband Rhein-Hunsrück, Am Osterrech 16, 55481 Kirchberg
Bankverbindung:	IBAN: DE34 5606 1472 0008 0028 60
Fon: E-Mail:	06763-5818493 mail@landfrauen-rhein-hunsrueck.de
Kreisvorsitzende:	Christiane Lay Im Brühl 3, 55481 Maitzborn Fon: 06763-3637
Homepage:	www.landfrauen-rhein-hunsrueck.de
Redaktion, Koordination & Layout:	Birgit Wagner
Textbeiträge & Fotos:	siehe jeweiligen Beitrag

Alle Texte sind geistiges Eigentum der Autoren. Alle Rechte an Texten, Bildern und Grafiken sind vorbehalten. Die Wiedergabe, analoge und digitale Vervielfältigung, auch auszugsweise, ist nur mit Erlaubnis der Autoren beziehungsweise des Herausgebers gestattet.