

Programm von April -Juni 2024

Ein ereignisreiches erstes Quartal ist beendet! Wir hoffen, Ihr habt einige Veranstaltungen der LandFrauen besucht und Euch wohl gefühlt!

Frohe Ostern!

Dank der LandFrauen gibt es in Bodenheim die erste Osterkrone zu bestaunen! Nur weil ganz viele Menschen hier zusammengearbeitet haben, konnten wir dieses Projekt stemmen! Ein besonderer Dank geht an den Schmiedemeister Edwin Keuchel, an Familie Leber, die die Krone beherbergt und aufgestellt hat, an Renate Fischer die ihre Garage zum Dekorieren geräumt hat, an Hedi Kerz, die maßgeblich für die tolle Gestaltung zuständig war und an alle LandFrauen, die mit Hand angelegt haben, Hasen gebacken und an dem Tag der Vorstellung der Osterkrone geholfen haben!

Vorstandswahlen!

Die Mitgliederversammlung war gut besucht! Nachdem der alte Vorstand entlastet wurde, gab es die Neuwahlen!

Wir freuen uns, Euch den „neuen-alten“ Vorstand vorzustellen! Herzlichen Glückwunsch! Die meisten Frauen kennt Ihr bereits!

v.l.n.r.: Annette Marbs, Karin Kiss, Ulla Schmitz, Heide-Rose Burk, Ute Both, Marie-Christin Leber, Gabi Schuster, Heike Zöllner, Barbara Stolz, auf dem Bild fehlt Martina Laue



Gemeinsam wollen wir weiter tätig sein und interessante Angebote für Euch zusammenstellen!

Eine Bitte!

Obwohl bei den Ausschreibungen der Veranstaltungen im Programm oder im Nachrichten Blatt immer steht: "Mitglieder melden sich an...." fühlen sich doch immer wieder Frauen angesprochen, die keine Vereinsmitglieder sind. Die Teilnahme für diese

Personen ist leider aus Kapazitätsgründen nicht möglich. Damit jede Frau die Chance hat uns kennen zu lernen, freuen wir uns, Euch beim „Reinschnuppern“ zu begrüßen!

Schnuppern könnt Ihr beim Stammtisch, Boule im Park, Nähen, Walken, Wandern, Radeln und beim Spaziergang.

Anfragen und Anmeldungen zum Schnuppern über: anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de

Sommerpause

Nach so einem umfangreichen Programm haben wir uns alle eine „Sommerpause“ verdient. In diesem Jahr wird sie vom 15.7.- 9.8.24 liegen. **Die Walking-, Spaziergang- und Radeltermine sind davon nicht betroffen. D.h. alle LandFrauen, die spazieren gehen, radeln und walken wollen, sind herzlich willkommen!**

Anerkennung für Mitglieder !

In unserem Verein gibt es einige Mitglieder, die uns Ihre Fähigkeiten regelmäßig zur Verfügung stellen, zum Wohle aller! Ich denke hier z.B. an Renate, die schon lange die Entspannungsstunden anbietet und an Sigi, die mit uns Yoga praktiziert. Diese Kursleiterinnen nehmen keine Gebühr für Ihre Stunden, wie z.B. auswärtige Referenten.

Aus diesem Grund haben wir uns überlegt, bei den regelmäßigen Treffen, eine Spendenbox während der Kursstunden aufzustellen. Jede Teilnehmerin, die möchte, darf einen kleinen Obolus dort hineinwerfen.

Es gibt auch Mitglieder, die einen Abend für uns gestalten, wie z.B. Conni Kögler, Katja Gaßner, Hedi Kerz, u.v.m. - diese engagierten Frauen erhalten vom Verein, im Namen aller, ein kleines Präsent!

Wir finden, dieses Engagement verdient unser aller Anerkennung!

Ein dickes Dankeschön geht ebenfalls an jede von Euch, die sich im Rahmen ihrer Möglichkeiten beteiligt, beim Kuchenbacken, Osterkrone basteln, Nähen, und, und, und....! Ohne Euch würde das Zusammenleben im Verein nicht funktionieren! Deshalb klopfe sich bitte jetzt jede LandFrau auf die Schulter und genieße das Lob!



Powerwalking



Es macht mehr Spaß gemeinsam zu walken, ob mit oder ohne Stöcke! Deshalb sind die agilen Walkerinnen auch zu einer festen Instanz bei den LandFrauen geworden! Sie treffen sich **jeden Mittwoch um 8:00 Uhr beim Bücherfass der LandFrauen, auf dem Platz am Kreisel zwischen Rheinallee und Hilgestraße**. Die Tour dauert etwa 45-60 Minuten.

Lauft doch einfach mal mit!

Mitglieder melden sich bitte in der WhatsApp Gruppe „Walken“ an. Anfrage und Anmeldung zum Schnuppern an: anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de

Wandern und Radeln

Wir eröffnen die Freiluftsaison und freuen uns, viele von Euch bei den diesjährigen Touren begrüßen zu dürfen! Das Vorbereitungsteam hat weder Zeit noch Aufwand gescheut, um Euch wieder einige tolle Ausflüge anzubieten! Vom „Traditions-Eiscafé“ in Nierstein, dem Radeln am Rhein bis zum Besuch eines Biergartens, ist auch in diesem Jahr alles dabei! Macht mit! Gemeinsam macht es viel mehr Spaß! Die Anmeldungen erfolgen ausschließlich über die WhatsApp Gruppen „Radeln und Wandern“. (Außer, Du bist noch nicht in dem Verteiler, dann bitte die normale Anmeldung nutzen!)



Wir haben uns in diesem Jahr entschieden, die Rad- und Wandertouren in einfachere und anspruchsvollere Touren einzuteilen. Bitte beachtet das bei Euren Anmeldungen!

Wir werden voraussichtlich an den rot gekennzeichneten Terminen, die schwierigeren Touren fahren. Sie sind von der Fahrrdauer länger und setzen eine höhere Durchschnittsgeschwindigkeit voraus. Wie üblich, erhaltet Ihr im Vorfeld genaue Informationen. Bei Fragen wendet Euch gerne an Heike oder Bettina.

Anfrage und Anmeldung zum Schnuppern möglich unter:

anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de

Radeln

Datum	Uhrzeit	Ziele, werden per WhatsApp bekannt gegeben	Anmeldung bis
Fr.,26.04.24	09:30	Frühstück B20 Mainz	10.04.24, max. 15 TN
Di.,30.04.24	16:00		
Di.,14.05.24	16:00	40-45 km	
Mi., 29.05.24	16:00		
Do.,13.06.24	15:00	40-45 km	
Mo.,24.06.24	14:00	40-45 km	

Mi.,10.07.24	17:00		
Di.,16.07.24	17:00	40-45 km	
Mo.,22.07.24	17:00		

Wandern

Datum	Uhrzeit	Ziel
Di.,07.05.24	16:00	
Di.,21.05.24	10:00	
Mi.,05.06.24	16:00	Fischweiher
Mo.,17.06.24	10:00	

„Spaziertreff“ mit Gudrun

Dir ist Walken zu schnell? Wandern zu anstrengend?
 Du willst dich aber gerne bewegen?
 Wie wäre es mit einer Runde um den „Block“?

Unser Mitglied Gudrun Becker bietet, genau dieser Gruppe bewegungsfreudiger Damen, einen „Spaziertreff“ an. Die Treffen finden jeden Montag statt. Wir treffen uns mit Gudrun um 14.30 Uhr an der Geschichtsschnecke im Dollespark. (Eingang vom Parkplatz aus und dann links an den Sandsteinbänken)

Von dort starten wir einen Rundweg von ca. 30 -45 Minuten. Das Tempo und die Länge der Strecke werden der Kondition der Teilnehmerinnen angepasst. Zur Verpflegung unterwegs (Getränk, Snack) bringt sich jeder etwas nach Bedarf mit. Also, sei auch du dabei, wenn es heißt: „Lasst uns doch mal eine Runde spazieren gehen!“



Wir bitten um Anmeldung nur für Mitglieder über unsere WhatsApp Gruppe „Spaziergang“, falls Du dort schon aufgenommen bist.
Falls nicht, bitte anmelden unter: anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de
Anfrage und Anmeldung zum Schnuppern ebenfalls über die Mailadresse möglich.

Entspannung mit Renate

Findet mehr Gelassenheit und Ruhe! Diese tiefenentspannende Methode ist für alle Altersgruppen geeignet. Sie wird im Liegen durchgeführt.

Damit Ihr gut entspannen könnt, zieht etwas Bequemes an und bringt Isomatte, kleines Kissen und eine leichte Decke mit (falls ihr leicht fröstelt!).



	Termine	Uhrzeit	Anmeldeschluss
Donnerstag	18.04.24	19:30 Uhr	10.04.24
Donnerstag	16.05..24	19:30 Uhr	09.05.24
Dienstag	11.06.24	19:30 Uhr	04.06.24

Bewegungsraum, Kita Schatzkiste, Am Kümmerling 10, Bodenheim,
nur für Mitglieder: anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de

Lust auf Yoga!



Wir freuen uns, dass Ihr so viel Spaß daran habt! Sigi hat ein paar neue Termine für Euch!

Bewegungsraum der Kita Schatzkiste, Am Kümmerling 10, Bodenheim

Nur Mitglieder melden sich an:
anmeldung@bodenheimer-landFrauen.de

Mittwoch	24. April	19.30 Uhr
Mittwoch	15. Mai	19.30 Uhr
Mittwoch	22. Mai	19.30 Uhr
Mittwoch	5. Juni	19.30 Uhr

Tanzen macht gute Laune!

Du tanzt gern, Dir fehlt aber der Partner? Du liebst Bewegung zur Musik? Du willst etwas für Deinen Kopf tun und dabei Spaß haben? Dann bist Du richtig bei unserer Veranstaltung: Kreistänze!

Wir waren von dem ersten Abend so begeistert, dass wir Helga Eckert noch einmal eingeladen haben, mit uns zu tanzen!



Mittwoch, 10.4.24, 19-21 Uhr, Bewegungsraum der Kita Schatzkiste, Am Kümmerling 10, Bodenheim, Unkostenbeitrag: 7,-€

Anmeldung nur für Mitglieder bis zum 3.4.24 unter: anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de

„Sicher zu Hause und im Netz“

Überall hören und lesen wir, wie Betrüger ältere und auch jüngere Menschen „übers Ohr hauen“, sie in Angst und Schrecken versetzen und sie um ihre Ersparnisse bringen.

Aufklärung ist eine Art sich davor zu schützen. Wir freuen uns, dass wir für diesen Abend Herr Essler-Otto von der Beratungsstelle der Mainzer Polizei gewinnen konnten.

Er wird uns umfassend informieren über:

Tricks an der Haustür, Telefonbetrug, Schockanrufe, Gewinnversprechungen, Whats App Nachrichten, Sicherheit unterwegs, Sicherheit in und ums Haus.

Sorgt vor und informiert Euch!

Donnerstag, 11.4.24, 19.30 Uhr, Kath. Pfarrzentrum St. Alban, Bodenheim

Anmeldung nur für Mitglieder bis zum 4.4.24: anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de

Stammtisch

Neue Frauen kennenlernen, ins Gespräch kommen, gemeinsam lachen, gemütlich zusammen sitzen bei einem leckeren Getränk und etwas zum Essen. Dann komm zu unseren regelmäßigen Stammtischen! Gerne auch zum Schnuppern, wenn Du noch keine Landfrau bist! Wir treffen uns am **Freitag, 19.4.24, 18:00 Uhr, Weingut Kirch, Kapellenhof, Kirchbergstr. 22, Bodenheim**

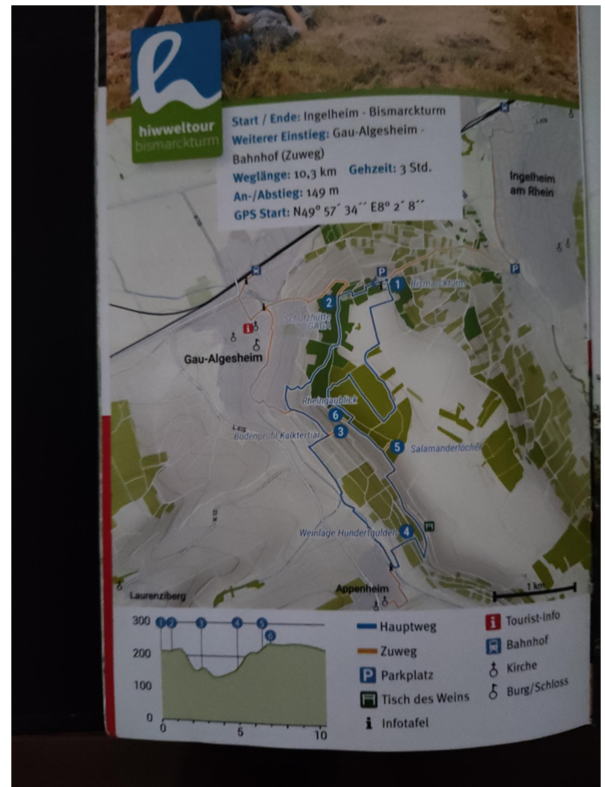


Anmelden für alle, auch zum Schnuppern, bis zum **12.4.24** unter: anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de

... das Wandern ist des Müllers Lust!

Nicht nur dem Müller macht das Wandern Spaß, sondern auch den Bodenheimer Landfrauen!

Am **Samstag, 20.04.24** laden wir zur nächsten Hiwweltour ein! Diesmal geht es nach Ingelheim zum Bismarkturm. Der 10,3 km lange Weg führt entlang der Hangkante mit schönem Panoramablick Richtung Gau-Algesheim. Weiter geht es zum Weinort Appenheim, wo der Pfad wieder an Höhe (insgesamt 149 m An- und Abstieg) gewinnt und direkt in die berühmte Weinlage „Hundertgulden“ führt. Die Salamanderlöcher sind ein bedeutendes Geotop. Noch ein besonderes Panorama bietet der Rheingaublick, bis der Weg durch das Naturschutzgebiet Gau-Algesheim wieder zurück zum Bismarkturm führt.



Ihr benötigt festes Schuhwerk und Kondition für die Strecke. Packt Euch eine Brotzeit und genügend Getränke für die Stärkung zwischendurch ein. Es ist geplant gegen 15-16 Uhr wieder in Bodenheim zu sein.

Und nun Wanderstiefel geschnürt und auf geht's!

Samstag, 20.04.24, 11 Uhr, Parkplatz am Bismarkturm, Ingelheim

Um Fahrgemeinschaften zu bilden, treffen wir uns um 10.15 Uhr am Parkplatz des Kath. Kindergartens in Bodenheim. Anmeldung nur für Mitglieder bis zum 13.04.24 unter : anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de

Bitte vermerkt auf Eurer Anmeldung, ob Ihr jemanden im Auto mitnehmen könnt oder mitgenommen werden wollt. Die Fahrkostenabrechnung erfolgt über den Verein. Die Fahrer bekommen ein einfaches Formular zum Ausfüllen und erhalten anschließend Ihr Geld vom Verein erstattet.

Die Patientenverfügung



..... will ich mich schon soooo lange drum kümmern!

Ja, und es haben sich so viele LandFrauen gemeldet, dass wir noch einen zweiten Abend anbieten, für alle, die sich noch dringend kümmern wollen!

Egal ob jung oder alt, in jedem Alter kannst Du durch Krankheit oder einen Unfall in eine Situation geraten, in der Du nicht mehr selber über Deine weitere ärztliche Behandlung entscheiden kannst.

Dann ist es sehr hilfreich für Dich, aber auch für einen nahen Angehörigen, eine Patientenverfügung zu haben. Sie kann im Ernstfall eine wichtige Entscheidungshilfe sein.

Frau Thieme-Jäger wird uns an diesem Infoabend helfen, durch den „Dschungel der Möglichkeiten“ durch zu blicken.

Sie wird uns aufklären:

- Was ist eine Patientenverfügung?
- An wen richtet sich dieses Papier?
- Was gibt es bei Form und Inhalt zu beachten?
- Gibt es gute Vorlagen?

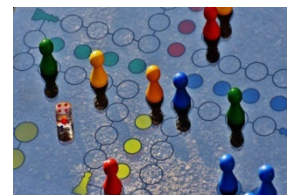
Natürlich wird es genügend Raum für Fragen geben!

Also schiebe diese wichtige Angelegenheit nicht länger vor Dir her, sondern melde Dich zu dem Infoabend an!

**Montag, 22.4.24, 19.30- ca. 22.00 Uhr, Grezzanasaal, Altes Rathaus,
Rathausstr. 1, Bodenheim**

Anmeldung nur für Mitglieder bis zum 15.4.24 an : anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de

Wichtig! Alle alten Anmeldungen verlieren ihre Gültigkeit, bitte bei Interesse erneut anmelden!



Lasset die Spiele beginnen...

Einmal am Tag herzlich lachen! Das gelingt Dir bei unseren regelmäßigen Spieleabenden ganz mühelos! Komm und mach mit!

Wir spielen Karten, Brettspiele oder alles was Spaß macht! Wenn Du ein Spiel mitbringen willst, sehr gerne! Wir freuen uns auf die Erweiterung des Repertoires!

Donnerstag, 25.4.24, 19.00 Uhr, Kath. Pfarrzentrum St. Alban

Anmeldung nur für Mitglieder bitte bis zum 18.4.24.: anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de



Stammtisch

Neue Frauen kennenlernen, ins Gespräch kommen, gemeinsam lachen, gemütlich zusammen sitzen bei einem leckeren Getränk und etwas zum Essen. Dann komm zu unseren regelmäßigen Stammtischen! Gerne auch zum Schnuppern, wenn Du noch keine Landfrau bist! Wir treffen uns am **Freitag, 24.5.24, 18:00 Uhr, Weingut Gruber, In der Hüttstätt 8. Bodenheim**

Anmeldung für alle LandFrauen und „Schnupperer“ bis zum **17.5.24** unter:
anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de



Nähtreff

Wer Spaß am Nähen hat, und vielleicht auch noch etwas dazu lernen will, der kommt **mittwochs, 19:30 Uhr in den Kolpingraum des Kath. Pfarrzentrums in Bodenheim.**

Welche Projekte realisiert werden, wird in der Gruppe besprochen. Anregungen und Wünsche könnt Ihr gerne einbringen!

Nähmaschine eingepackt und los geht's! Nicht dass Ihr denkt, es wird nur „gearbeitet“, nein, Zeit für ein Schwätzchen ist auch immer da!

Meldet Euch in der „WhatsApp-Näh-Gruppe“ an. Anfragen zum Schnuppern bitte an:
anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de

Mi	24. April	
Mi	8. Mai	
Mi	15. Mai	
Mi	22. Mai	
Mi	29. Mai	
Mi	5. Juni	
Mi	12. Juni	
Mi	19. Juni	
Mi	26. Juni	



Kuchentheke beim Albansfest

Und wieder sind die besonderen Backkünste der Bodenheimer LandFrauen gefragt!

Am **Sonntag, 9. Juni, in der Zeit von 14-16.30 Uhr** freuen sich die Besucher des Albansfestes, ein Stück Kuchen und eine Tasse Kaffee an unserem Kuchenstand zu genießen.

Die Erfahrung aus dem letzten Jahr zeigt, dass wir eine ganze Menge verschiedener Kuchen benötigen! Dazu brauchen wir Eure Unterstützung, liebe Kuchenbäckerinnen! Auch für Auf- und Abbau, die Betreuung des Standes, der Kaffeetheke, der Kasse und der Küche können wir noch einige helfende Hände gebrauchen.

Wenn Ihr einen Kuchen beisteuern oder mit Eurer helfenden Hand anpacken wollt, meldet Euch bitte bis zum 31.5.24 an, unter: anmeldung@bodenheimer-landFrauen.de

Denkt bitte daran, dass wir nur durchgebackene oder mit Obst belegte Kuchen annehmen können. (Keine Sahnekuchen). Beschriftet Eure Backformen auf dem Deckel und am Boden mit Eurem Namen, damit nichts verloren geht! Und nun: Fröhliches Backen!



Kennst Du Boule?

Im vergangenen Sommer haben wir einen lustigen Abend beim Boulespiel verbracht! Damit wir in Übung bleiben, wiederholen wir diese Veranstaltung!!! Du hast noch nie gespielt? Kein Problem! Dieser moderate Sport bringt viel Spaß in der Gemeinschaft. Und wenn Du noch keine LandFrau bist, kannst Du uns bei einem kleinen Spiel besser kennenlernen! Wir freuen uns auf Dich!

Wenn Du Bouleketten hast, bitte bringe sie mit! Vergiss nicht, für Dein leibliches Wohl zu sorgen!



Wir treffen uns:

Donnerstag, 21.06.24, von 18- 22 Uhr an der Boulebahn im Dollespark

Anmelden, auch zum Schnuppern, bis zum 14.6.24 unter: anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de

Lesung mit Torsten Jäger

Viele kennen Torsten Jäger als Gründer der Naturschutzgruppe Bodenheim. Nur wenige wissen, dass er auch Kriminalromane schreibt!

„Unser aller Erbe“ heißt sein neuestes Buch. Den rheinhessische „Öko-Kommissar“ Kelchbrunner verschlägt es in die mörderische Einsamkeit Islands. Hier muss er sich mit störrischen Behörden und verstockten bis feindseligen Einheimischen auseinandersetzen und kommt dabei auf eine Spur, die über die Skrupellosigkeit des wirtschaftlichen Fortschritts nur staunen lässt.....

Kommt und lauscht der Lesung von Torsten Jäger und erfährt ganz nebenbei sicherlich einiges über den Naturschutz!

Donnerstag, 13.6.24, 19.30 Uhr, Kath. Pfarrzentrum St. Alban, Bodenheim

Bitte bis zum 5.6.24 anmelden, nur für Mitglieder!

anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de



Unser traditionelles

Gründungsfest!

Sonntag, 16.6.24, 14-18 Uhr, Gelände am Angelweiher

Wir laden Euch und Eure Familien herzlich auf das wunderbare Gelände des Angelweihers ein.

Entspannt plaudern, ins Gespräch kommen, mit den Kindern spielen, gut essen und trinken!

Genauere Informationen erhaltet Ihr rechtzeitig mit einer separaten Einladung!

Anmeldung bis zum 2.6.24 an: anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de

Im Gespräch...

Wir Frauen im „Geflecht“ unserer verschiedenen Rollen

Wir Frauen kümmern uns häufig um gefühlt 100 Themen in unseren unterschiedlichsten Rollen, als Partnerin, Mutter, Tochter, Schwester, Oma, Arbeitnehmerin,.....! Wir organisieren, managen, hören zu, pflegen, trösten, schlichten, nehmen uns zurück, usw..

Und wann geht es mal nur um uns? Welche Prioritäten können wir für uns setzen, damit es uns gut geht?

Habt Ihr Lust, Euch mit anderen Frauen darüber auszutauschen, neue Inspirationen und Sichtweisen zu bekommen und zu erkennen, was Euch helfen kann, damit auch Eure Bedürfnisse erfüllt werden.

Dann seid Ihr herzlich eingeladen, Euch zusammen mit Katja Gaßner in einer kleinen Gruppe (max. 10 Personen) auf den Weg zu machen.

Was Ihr dafür mitbringen müsst? Interesse an Euch und Eurer persönlichen Entwicklung und am besten vier verschieden farbige Stifte!

Ein spannendes Thema für alle Frauen!

Referentin: Katja Gaßner

Donnerstag, 20.6.24, 19.00 Uhr, Kath. Pfarrzentrum St. Alban, Bodenheim

Anmeldung nur für Mitglieder bis zum 13.6.24 an:

anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de

Unser Abend: Babbeln mit Babbelwasser!

In unserem Verein kommen wunderbare Menschen zusammen mit ihrer ganz eigenen Geschichte und ihrem ganz besonderen Dialekt! Die meisten von uns wurden als Kind auf „Hochdeutsch“ getrimmt, leider! Erst in den letzten Jahren weiß man die regionale Sprachfärbung wieder zu schätzen. Damit das Babbeln im Dialekt etwas leichter fällt und für die Zuhörer besser zu verstehen ist, würden wir etwas Babbelwasser zu uns nehmen! Vielleicht gibt es aus Eurer Heimat ein besonderes Getränk oder Knabberei, die typisch für die Gegend sind. Wenn Ihr wollt, könnt Ihr eine kleine Kostprobe mitbringen. Vielleicht habt Ihr auch ein Gedicht, einen Text oder Ihr erzählt einen „Schwank aus Eurer Jugend“ für diesen Abend?

Wir freuen uns auf Eure Erfahrungen mit Dialekten, Eure Geschichten und Eurer Babbelwasser!

Donnerstag, 27.6.24, 19.30, Kath. Pfarrzentrum St. Alban, Bodenheim

Anmeldung nur für Mitglieder bitte bis zum 20.6.24 unter;

anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de

Weinausschank am Turm

Freut Euch auf ein besonderes Event! Die LandFrauen bewirtschaften den Weinstand an der Albansstatue am **7.7.24**. Musikalisch wird der Nachmittag von einer Liveband begleitet!



Merkt Euch diesen Termin vor! Wir freuen uns, Dich, Deine Familie und Deine Freunde dort zu sehen! Nähere Informationen folgen!

Wir hoffen, dass Ihr in diesem bunten Strauß von Veranstaltungen das Ein oder Andere für Euch entdeckt! Und traut Euch teilzunehmen, auch wenn Ihr schon längere Zeit nicht dabei ward!

Wir freuen uns auf jede von Euch!

Impressum: Ausgabe 2/2024, April-Juni 2024
Herausgeber: Bodenheimer LandFrauen 2018 e.V.
Redaktionsteam: Ulla Schmitz, Heike Zöller
mail@bodenheimer-landfrauen.de