

## Programm von Oktober bis Dezember 2023

Liebe Bodenheimer LandFrauen,

die heißen Tage sind vorbei. Wir hoffen, Ihr hattet alle eine schöne und erholsame Ferienzeit! Jetzt könnt Ihr wieder mit vollem Elan durchstarten! Das neue Programm bietet Euch dazu viele Möglichkeiten!

Es gibt einige erfreuliche Neuigkeiten! Wir dürfen in Absprache mit der Ortsgemeinde und der Leitung der KITA Schatzkiste den Bewegungsraum der Kita benutzen! Wir freuen uns sehr darüber, weil die Entspannungs- und Tanzangebote dann endlich genügend Platz haben!

Außerdem sind unsere neuen „Rollups“ fertig und waren schon im Einsatz!

Wir finden, sie sehen gut aus und transportieren unsere Vereinsidee von Gemeinschaft und Zusammenhalt sehr gut in die Öffentlichkeit!



Was lange währt, wird endlich gut! Das Bücherfass ist fertig und soll im Oktober 23 an dem kleinen Platz aufgestellt werden, an dem auch unsere Walkinggruppe immer startet. Wir freuen uns darüber, dass nun den Bodenheimern ein weiterer Leseschrank zur Verfügung stehen wird. Wir werden von der Übergabe an den Bürgermeister berichten!

Noch eine Bemerkung zu kostenpflichtigen Veranstaltungen. Aus unterschiedlichen Gründen kann es immer einmal vorkommen, dass Du eine Anmeldung nicht wahrnehmen kannst. Das ist kein Problem, wenn Du Dich bis 5 Werktage vorher abmeldest. Bei späterer Abmeldung oder Nichterscheinen müssen wir leider die Kosten einfordern, weil die Bezahlung der Referenten oder andere Unkosten so kalkuliert sind, dass die Beiträge die Unkosten decken. Bei zu geringer Beteiligung kann es ebenfalls passieren, dass kostenpflichtige Veranstaltungen abgesagt werden müssen. Wir bitten dabei um Euer Verständnis und Eure Mitarbeit!

Und nun plant Euren Herbst mit den Angeboten der Bodenheimer LandFrauen!

## Wandern und Radeln

Der Sommer geht, und damit laufen die schönen Touren der Radelmädels aus! Die Fahrräder haben Pause bis zum nächsten Jahr!



Jetzt heißt es, die Wanderschuhe schnüren und die Natur zu Fuß genießen!

Mittwoch, 4.10.23, 16:00 Uhr	Ziele werden kurzfristig bekannt gegeben
Donnerstag, 19.10.23, 10:00 Uhr	
Dienstag, 24.10.23, 16:00 Uhr	
Montag, 30.10.23, 10:00 Uhr	

## 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 auf dem Platz am Kreisel zwischen Rheinallee und Hilgestraße**. Die Tour dauert etwa 45-60 Minuten. Ab November ist daran gedacht, die Startzeit auf 8:10 Uhr zu verlegen. Lauft doch

einfach mal mit!

Mitglieder melden sich bitte an unter: [anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de](mailto:anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de)

## 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!).

	<b>Termine</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Anmeldeschluss</b>	<b>TN/ nur Mitglieder</b>
Dienstag	10.10.23	19:30 Uhr	05.10.23	Max. 8
Dienstag	14.11.23	19:30 Uhr	10.11.23	Max. 8
Dienstag	12.12.23	19:30 Uhr	05.12.23	Max.8

**Wo: Bewegungsraum, Kita Schatzkiste, Am Kümmerling 10, Bodenheim**  
[anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de](mailto:anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de)

## „Moulin Rouge“ wartet auf uns!



Am 8.10.23 startet unsere Jubiläumsfahrt nach Köln! Wir freuen uns auf diesen gemeinsamen Ausflug und besonders auf den Besuch des Musicals! Auf der Fahrt wird es ein kleines Frühstück geben und natürlich ist auch Zeit für ein zünftiges Kölsch in einem typischen Kölner Brauhaus!

Nähere Informationen erhaltet Ihr rechtzeitig vor unserer Abreise!

Diese Veranstaltung ist bereits ausgebucht

Wir freuen uns!

## Faszientraining , Wohlfühltraining für Körper und Geist

Petra Scherer-Krause führt uns in 90 Minuten durch einen Wohlfühlkurs für Körper und Geist. Im Vordergrund stehen Kräftigung und Beweglichkeit durch Faszientraining (ohne Rollen!). Aber auch Stretching und Entspannung kommen an diesem Abend nicht zu kurz. Ganz unter dem Motto:

„Begeisterung ist unser Antrieb - Freude ist unser Treibstoff - Leben ist unsere Bewegung“.

Bitte bringt für das Training eine Isomatte, eine leichte Decke und ggf. ein Kopfkissen für den Entspannungsteil mit.

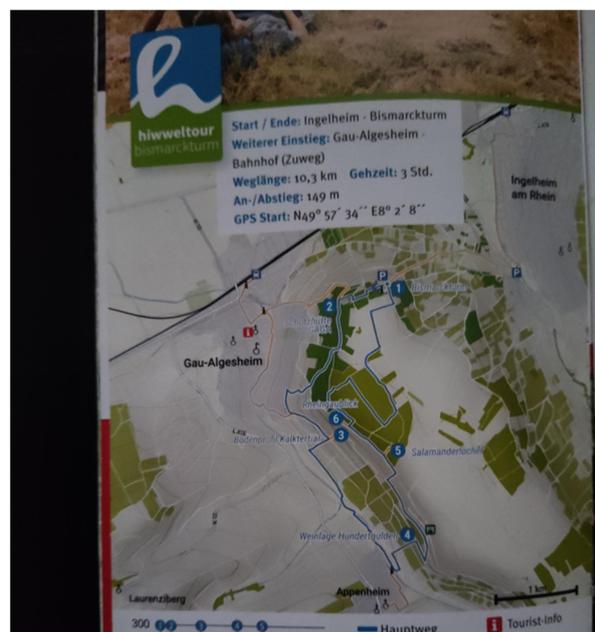
**Donnerstag, 12.10.23, um 19:30 Uhr, Kostenbeitrag: 15.-€**  
**Bewegungsraum, Kita Schatzkiste, Am Kümmerling 10, Bodenheim**

Anmeldeschluss: 04.10.23 (verbindliche Anmeldung)

## ... das Wandern ist des Müllers Lust!

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

Am **Samstag, 14.10.23** 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, 14.10.23, 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 für Mitglieder bis zum 7.10.23 unter : [anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de](mailto: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.

## **Weinprobe in der Villa Kerz**

Bodenheim ist bekannt für leckere Weine und gute Weingüter. Eines davon ist die „Villa Kerz“. **Am Freitag, dem 27.10.23, um 19:00 Uhr,** findet hier eine Weinprobe mit dem Titel

„Weinbau im Wandel der Zeit“ für uns statt.

Das Weingut wird seit 125 Jahren, in der fünften Generation, betrieben. Die Jungwinzerin Julia Kerz ist die erste Frau in der Generationenfolge, die dieses Weingut führen wird. Sie begleitet uns durch die Weinprobe. Lassen wir uns überraschen, was sie zu berichten hat.

Bei der Verkostung von 9 Weinen werden wir den Wandel der Zeit schmecken. Beginnend mit den altbekannten Rebsorten begeben wir uns zu den „modernerer“ Weinen. Dazu werden passende kulinarische Köstlichkeiten gereicht.

Wir freuen uns auf einen schönen Abend mit Euch!

Die Weinprobe wird vom Verein für unsere Mitglieder bezuschusst. Pro Person kostet die **Teilnahme dann 22,-€.** Dieser Kostenbeitrag wird vor Ort entrichtet. Die verbindliche Anmeldung für Mitglieder sollte bis zum 5.10.23 erfolgen.





## 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 **19.10.23, 18:00 Uhr, Weingut Gruber, In der Hüttstädt 8, Bodenheim.**

Anmelden unter [anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de](mailto:anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de) bis zum **12.10.23** nicht vergessen!

## Nähtreff

Die Ideen gehen diesen Frauen nicht aus! 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.**

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 an unter: [anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de](mailto:anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de)

Mi	4. Oktober	
Mi	11. Oktober	
Mi	18. Oktober	
Mi	25. Oktober	
Mi	8. November	
Do	16. November	
Mi	22. November	

## Ein besonderer Spaziergang!



Der November naht und damit das Gedenken an die Reichsprogromnacht. Wir, als Verein Bodenheimer LandFrauen, haben die Aufgabe übernommen, die Stolpersteine hier in Bodenheim zu reinigen. Diese bronzenen Platten auf den Gehwegen, mit eingravierten Namen und Daten, erinnern an jüdische Familien, die einmal hier im Ort gelebt haben.

Wer bei diesem Putzspaziergang mitgehen will, trifft sich am:

**Montag, 6.11.23, 15:00 Uhr, an der Sitzgruppe vor dem alten Rathaus.**

Bitte anmelden bis zum 30.10.23 unter: [anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de](mailto:anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de)

## Joga- Schnupperkurs

Du würdest gern einmal Joga ausprobieren? Sigi Biebl, Mitglied in unserem Verein, hat die Ausbildung als Jogalehrerin abgeschlossen und freut sich, uns diesen Schnupperkurs anbieten zu können. Bitte bringe eine Matte als Unterlage, eine Decke, ein kleines Kissen oder Handtuch mit und wenn Du hast gerne auch ein Jogakissen oder einen Sitz-Block mit.



Interesse? Dann halte Dir folgende Abende frei:

**Jeweils dienstags, 7.11./ 21.11./19.12.23, 19:30 Uhr, Bewegungsraum der KITA Schatzkiste, Am Kümmerling 10, Bodenheim**

Mitglieder melden sich bitte bis zum 30.10.23 unter [anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de](mailto:anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de) an



## Lasset die Spiele beginnen...

Wer möchte mal wieder sein Lieblingsspiel spielen oder ein neues Spiel kennenlernen? Vom einfachen Würfelspiel oder Kartenspiel bis zum komplexen Strategiespiel ist alles möglich, je nach Lust und Laune! Jeder ist eingeladen Spiele mitzubringen, die wir dann gemeinsam

kennenlernen und ausprobieren wollen. Spielen macht nicht nur den Kindern Spaß! Verbringt einen lustigen, entspannten Abend!

**Donnerstag, 9.11.23, 19:00 Uhr, Kath. Pfarrzentrum St. Alban**

Anmeldung nur für Mitglieder bis zum 02.11.23 unter: [anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de](mailto:anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de)



## Prima Klima für Wildbienen & Co in Deinem Garten

Du kennst Honigbienen, kennst Du auch Wildbienen?

Dich interessieren die Zusammenhänge in der Natur, Du willst Deinen Beitrag dazu leisten, dass in Deinem Garten, auf Deinem Balkon ein „prima Klima“ für die Artenvielfalt herrscht?

Schon kleine Schritte, wie eine gute Nisthilfe für Wildbienen, ein Sandbeet oder eine klimaresistente Pflanze unterstützen unsere direkte Natur.

Torsten Jäger von der Naturschutzgruppe Bodenheim hält für uns noch viele weitere interessante Informationen und Ideen bereit.

**Mittwoch, 15.11.23, 19:30 Uhr, Haus Friesenecker, Rathausstr. 3, Bodenheim**

Diese Veranstaltung ist offen für alle interessierten Menschen, die auch der Meinung sind:

**Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!**

( Erich Kästner)

Bitte meldet Euch bis zum **8.11.23** an unter:

[anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de](mailto:anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de)

## Helau! Wir eröffnen die Kampagne!

**Erstes Fassenachtsvortreffen, Freitag, 17.11.23 um 19:11 Uhr in der Probierstube vom Bioweingut Leber, Mainzer Pfortstr. 11, Bodenheim**

Wir eröffne die Kampagne mit frohem Helau,  
mir sinn widder debei, des wisse mer genau!  
Am Umzug wolle mer mit scheene Kostüme glänze,  
deshalb sollt mer aach nit die Vortreffe schwänze!  
Ideeje hatte mer schon gute beim Heringesse,  
mir hoffe, ihr habt die net vergesse!  
Darum geht's bei unserer erst Zusammenkunft,  
die Planunge beginne mit Spaß un Vernunft.  
Also, meld euch an, falls ihr dabei soi wollt,  
wenn de Fastnachtsumzuch am 10.02. durch Bodenums Straße rollt.

Anmeldung unter: [Anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de](mailto:Anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de)

Damit ihr an dem Obend nit verdorschte dut,  
gibt's Woi aus de Lebbers iherm Bioweingut.  
Fer Wasser un Esse dun mer selber sorsche,  
wer dann was mitbringt, dun mer vorher  
rumhorsche.

Wer an dem Obend verhindert ist,  
der derf aach später noch uff die Teilnehmerlist.  
Ich frei mich, wenn mer gemeinsam losleche  
un lauder ludsische Sache überlesche.

Bis dohin alles Gude,  
wünscht eich eier Ute!







## Ein Stück Besinnlichkeit

... sucht Ihr die auch jedes Jahr wieder in der Adventszeit?  
Jetzt habt Ihr sie gefunden!

Wir nehmen uns ganz bewusst eine kurze Auszeit, ziehen uns aus der Hektik des Alltags heraus und verbringen ein paar besinnliche Stunden mit weihnachtlichen Geschichten, Plätzchen und Kerzenschein!

Damit es wieder viel zum Lachen gibt, wollen wir uns gegenseitig beschenken! Der Spaß nennt sich „Schrottwichteln“ und bedeutet, dass Ihr etwas, was Ihr nicht schön findet, nicht mehr gebrauchen könnt, doppelt habt, oder, oder, oder ... hübsch einpackt und zu dem Abend mitbringt.

**Donnerstag, 14.12.23, 19:00 Uhr, Kath. Pfarrzentrum St. Alban, Bodenheim**

Anmeldung nur für Mitglieder bis zum 07.12.23 unter: [anmeldung@bodenheimer-Landfrauen.de](mailto:anmeldung@bodenheimer-Landfrauen.de)

## Adventsfenster

In der kalten Jahreszeit noch einmal zusammen kommen, gemeinsam das Leben feiern, singen und sich gegenseitig Wärme und Aufmerksamkeit schenken. Das wollen wir auch in diesem Jahr gemeinsam an einem Bodenheimer Adventsfenster feiern. **Merkt Euch bitte den 10. Dezember vor!**

Alle weiteren Informationen erhaltet Ihr über WhatsApp und aus der Übersicht im Nachrichten Blatt.

## Weihnachtsdutt 2023

In der schwierigen, kontaktlosen Coronazeit ist die Idee der „Weihnachtsdutt“ entstanden. Jetzt feiert sie schon ihren 3. Geburtstag!

Ihr braucht noch ein schönes Geschenk für Eure Lieben? Oder Ihr wollt Euch selbst beschenken?

Dann haben wir hier für Euch ein echtes Unikat! Die Inhalte und der schöne Beutel sind von Mitgliedern mit Fleiß und Liebe selbst hergestellt worden.



Was ist drin: Nusslikör, Polsterkissen für den Autogurt, Orangengelee mit Aperol, Haddekuchen-Konfekt, Taschentuchetui, Feigensenf.

Die Weihnachtsdutt kann für 20,-€ erworben werden. Die Tüten werden am Samstag, 2.12.23 an Euch ausgefahren, bzw. verteilt. Die Bezahlung erfolgt bei Übergabe. Solltet Ihr an dem Verteilertermin nicht zu Hause sein, teilt uns bitte mit, wie wir Euch die Tüten zukommen lassen können. Nach Absprache könnt Ihr sie auch bei Ute abholen.

Bitte sendet **Eure Bestellung bis zum 15.11.23 an:**

[anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de](mailto:anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de)

Bitte gebt dabei die gewünschte Anzahl an und ob Ihr an dem Verteilertermin erreichbar seid. Wenn nach dem Anmeldeschluss noch Tüten zur Verfügung stehen, werden diese auch an Nichtmitglieder abgegeben.

## „Weihnachtlich gefüllte Schuhkartons für Mainzer Obdachlose“

Während sich viele Menschen langsam auf Weihnachten freuen, ist dies für Wohnungslose meist eine kalte, dunkle und schwierige Zeit. Um ihnen eine Freude zu bereiten, gibt es schon seit mehreren Jahren die Aktion der Mission Leben e.V., bei der jeder Geschenkpakete für Wohnsitzlose in Mainz in Form eines Schuhkartons mit kleinen Geschenken zusammenstellen kann.

Ausgegeben werden die Pakete an Heiligabend. Diese werden auch an Wohnsitzlose, die sich im Krankenhaus oder psychosozialen Einrichtungen aufhalten, verteilt.

Ob selbstgebackene Kekse, ein Buch oder haltbare Lebensmittel: der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Gut sind nützliche Dinge, die man auf der Straße gebrauchen kann.

Folgende Wünsche wurden von den Betroffenen geäußert: Gutscheine von Discountern, Tabakwaren, Fahrkarten für den ÖPNV, Süßigkeiten, PowerBanks, löslicher Kaffee und Handdesinfektionsmittel. Legt gerne eine persönliche Widmung bei, darüber freuen sich die Empfänger/innen besonders.



Wir würden uns freuen, wenn wieder viele Menschen aus Bodenheim und Umgebung bei der Aktion mitmachen und einen oder sogar mehrere Kartons packen, die wir dann an die Organisatoren zum Verteilen weitergeben.

### **Wichtiger Hinweis!**

Die Kartons müssen einsehbar sein, **somit muss Deckel und Karton getrennt voneinander** verpackt werden. Dies ist notwendig, weil in den letzten Jahren oft nicht haltbare Lebensmittel in den Paketen enthalten waren, die dann bis Heiligabend verdorben waren.

**Abgabe der Schuhkartons ist Anfang Dezember (Termin wird noch mitgeteilt ) bei:**

Familie Both, Kapellenstr. 49, Bodenheim  
Familie Laue, Rheinallee 70, Bodenheim

Familie Zöller, Schönborner Hof 33a, Bodenheim  
Familie Stolz, Kurfürst-Erthal-Straße 6, Nackenheim

So, das wären unsere Vorschläge für Euch, für die Gestaltung eines vielseitigen und unterhaltsamen vierten Quartals und der etwas dunkleren Jahreszeit. Wir hoffen, dass für jede von Euch etwas dabei ist und freuen uns auf Eure Anmeldungen.

Abschließend wünschen wir allen LandFrauen und Ihren Familien einen wunderbaren Herbst, Zeit für leckeren Federweißer und Zwiebelkuchen, und schon jetzt eine stressfreie Advents- und Weihnachtszeit!

Es grüßt Euch herzlich  
Euer Vorstands- Team



Impressum: Ausgabe 4/2023, Oktober- Dezember 2023  
Herausgeber: Bodenheimer LandFrauen e.V. 2018  
Redaktionsteam: Ulla Schmitz, Heike Zöller  
mail@bodenheimer-landfrauen.de