

**Mut wird immer belohnt.  
Entweder mit Erfolg oder mit Erfahrung.**

Sonja Recknagel

Juni 2024

Liebe LandFrauen!

Der Vorstand hat auch für das 2. Halbjahr 2024 ein tolles Programm für Euch ausgearbeitet. Hier nun unsere Angebote für Juli bis Dezember 2024:

#### **Freitag, 5. Juli 2024 – Cocktailabend**

Am Freitag, den 5. Juli 2024 um 19 Uhr wird Anne Christiansen uns mit leckeren Cocktails in der „Alten Schule Risum“ verwöhnen. Es gibt eine Auswahl von alkoholischen sowie unalkoholischen Cocktails zudem wird Finger-Food gereicht. Es gibt keinen Fahrdienst!

Kosten pro Person: 10 €

max. Teilnehmerzahl: 25

Anmeldung bitte **am Mittwoch, 26. Juni 2024** bei

Claudia Lützen 04661/9001424 oder Handy 0151 56046212

Ab **Freitag, 28. Juni 2024** sind auch Anmeldungen im Klubraum möglich.

#### **Samstag, 10. August 2024 – Motto-Frühstück im Andersen-Hüs**

Am Samstag, 10. August, wollen wir gemeinsam mit allen LandFrauen Südtonderns im Andersen-Hüs den Tag gesellig und lecker bei einem gemütlichen Frühstück beginnen. Danach gibt es "Futter fürs Gehirn": Eine Ärztin der Ärztekammer Schleswig-Holstein erklärt unterhaltsam die Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen Frau und Mann bei bestimmten Erkrankungen. "Gesund trotz Frau" ist das Motto der Gesundheitsaktion der LandFrauen Schleswig-Holstein, denn: Frauen sind anders krank als Männer, sie empfinden anders, sie reden anders über ihre Beschwerden, ihre Symptome werden oft als „untypisch“ wahrgenommen. Die als „typisch“ geltenden Symptome, die zur richtigen Diagnose führen, zeigen die Männer. - Mit der aktuellen Gesundheitsaktion wollen die LandFrauen Schleswig-Holstein aufklären über Warnzeichen, die sofort zum Arzt, zur Ärztin führen müssen. Es geht außerdem um sinnvolle Vorsorgemaßnahmen, um sinnlose (oft selbst zu bezahlende) Therapien, um Risikofaktoren, angepasste Medikamentendosierungen, das selbstbewusste Auftreten im Gespräch mit dem Arzt sowie um die Notwendigkeit, für sich selbst zu sorgen.

Die Tische sind gedeckt um 9:30 Uhr. Der Unkostenbeitrag inklusive Kaffee/Tee und Wasser beträgt 20 Euro pro Person.

Teilnehmerzahl: 30-40

Bitte überweisen auf das Konto bei der VR Bank Nord eG: **DE62 2176 3542 0006 4213 00**

Anmeldungen bitte **am Dienstag, 23. Juli 2024** bei Annette Dragun Tel. 04661/902332

Ab **Freitag, 26. Juli 2024** sind auch Anmeldungen im Klubraum möglich.

### **Freitag, 20. September 2024 – Besuch Hans-Momsen-Haus**

Am 20. September 2024 um 14:30 Uhr besuchen wir das Hans-Momsen-Haus in Fahretoft. Bei nettem Beisammensein mit Kaffee und Kuchen lauschen wir den friesischen Geschichten von Gerd Vahder über das Hans-Momsen-Haus.

Wer mit dem Fahrrad nach Fahretoft fahren möchte, kommt um 13:30 Uhr zum Fraslönj.

Treffen ohne Fahrrad: 14:30 Uhr direkt beim Hans-Momsen-Haus, Gabrielswarf 5, 25899 Fahretoft

Bitte beim Anmelden angeben, ob auf Fahrrad oder direkt!

Kosten pro Person: 15 €

Teilnehmerzahl: 20-24

Bitte überweisen auf das Konto bei der VR Bank Nord eG: **DE62 2176 3542 0006 4213 00**

Anmeldung bitte **am Sonntag, 25. August 2024** bei Sunna Bethke 0176 63238068

Ab **Dienstag, 27. August 2024** sind auch Anmeldungen im Klubraum möglich.

### **Samstag, 5. und Sonntag, 6. Oktober 2024: Herbstmarkt im Andersen-Hüs mit Weinsuppe und Zwiebelkuchen von den LandFrauen**

### **Donnerstag, 10. und 24. Oktober 2024 – „Schnelle Küche“ mit Kerstin**

Da die Nachfrage im Frühjahr so groß war, wird Kerstin Lützen an 2 Abenden im Oktober mit uns kochen und uns die „**schnelle Küche**“ näherbringen. Wir treffen uns jeweils um 18 Uhr in der Küche der Lindholmer Schule, Dorfstraße 260. Kerstin rechnet mit euch persönlich an dem jeweiligen Abend die „Unkosten“ ab – also bitte Bargeld sowie Behälter für „Reste“ mitnehmen.

Max. Teilnehmerzahl pro Abend: 12

Anmeldungen für beide Termine **am Freitag, dem 13. September 2024** bei

Steffi Körting 04661/901488 oder 0151 26032803

Ab **Montag, den 16. September 2024** sind auch Anmeldungen im Klubraum möglich.

### **Donnerstag, 24. Oktober 2024 – Workshop Pack & Schnack in Niebüll**

Auf einen schönen Abend bei Pack & Schnack!

Wir bekommen ein Begrüßungsgetränk, einen Einblick hinter die Kulissen von Pack & Schnack, Verkostung regionaler Produkte, Eis von der Trollebüller Eiscremerei und wir werden einen festen Handbalm herstellen.

Treffen um **19 Uhr** in Niebüll bei Pack & Schnack, Hauptstraße 45

Wer eine Mitfahrgelegenheit benötigt, bitte bei der Anmeldung mit angeben.

Kosten pro Person: 20 €

max. Teilnehmerzahl: 20

Bitte überweisen auf das Konto bei der VR Bank Nord eG: **DE62 2176 3542 0006 4213 00**

Anmeldung bitte am Dienstag, 8. Oktober 2024 bei

Keike Andresen 0178 3012186 ab 14.00 Uhr

Ab **Donnerstag, den 10. Oktober 2024** sind auch Anmeldungen im Klubraum möglich.

### **Donnerstag, 7. November 2024 - Frauen-Kinoabend: "Das reinste Vergnügen"**

Gina ist überaus überrascht, als sie zu ihrem fünfzigsten Geburtstag einen männlichen Sexarbeiter von ihren Freundinnen geschenkt bekommt. Seine Begrüßung: "Ich mache alles, was du willst!". Und Gina wünscht sich... eine saubere Wohnung. Der gutgemeinte Geburtstagsscherz wird kurzerhand zur genialen Geschäftsidee. Wie Gina ein Team maskuliner Umzugshelfer in eine sexy Reinigungstruppe verwandelt, wie das beim weiblichen Klientel ankommt und was das Geschäft mit dem Wedel mit Gina noch so anstellt, zeigt "Das reinste Vergnügen", eine kluge, sehr charmante und urkomische Komödie über die wahren Prioritäten einer Frau. Die LandFrauen Südtondern zeigen den Film in Eck's Kino Niebüll am **Donnerstag, 7. November, um 19:30 Uhr**. Eintritt: 10 Euro inklusive Begrüßungsgetränk. Keine Anmeldung erforderlich, Gästinnen sind herzlich willkommen!

### **Samstag, 30. November 2024 – Weihnachtsmarkt in Kopenhagen**

Am 30. November 2024 möchten wir mit Euch nach Kopenhagen zum Weihnachtsmarkt fahren!

Wir fahren morgens durch Dänemark zunächst über den kleinen Belt auf die Insel Fünen, vorbei an der Stadt Odense, der Geburtsstadt von Hans Christian Andersen, danach erreichen wir Knudshoved, wo wir die 18 km lange Storebelt Brücke, eine der größten Brücken der Welt, überqueren. Über die Insel Sjælland, die größte dänische Insel, erreichen wir dann Kopenhagen. Dort machen wir eine zweistündige Stadtrundfahrt. Anschließend haben wir Gelegenheit in der längsten Fußgängerzone der Welt, dem Stroget, zu bummeln oder das weltbekannte Tivoli zu besuchen. Nach ca. 3-stündigen Aufenthalt erfolgt die Rückfahrt nach Hause.

Abfahrt: 07:15 Uhr, Bushaltestelle Lindholmer Schule

Ankunft: ca. 21:45 Uhr

Fahrpreis: 59 €

Anmeldung bis zum 30. Oktober 2024 bei Karin Georgsen Tel. 04661/ 5105

Den Fahrpreis bitte auch bis zum 30. Oktober 2024 überweisen auf das Konto bei der

VR Bank Nord eG: **DE62 2176 3542 0006 4213 00**

**Montag, 09. Dezember 2024 – Weihnachtsfeier im Andersen-Hüs, 17:30 Uhr (Einladung folgt)**

## **LandFrauen-Adventsmarkt am 09. Dezember 2024 im Andersen-Hüs**

Wir möchten rund um unsere Weihnachtsfeier einen kleinen Adventsmarkt im Andersen-Hüs veranstalten. Anbieten möchten wir Dinge von LandFrauen aus unserem Verein, die in liebevoller Handarbeit hergestellt werden (Bastelsachen, Stricksachen, Gestecke ..... und was euch sonst noch einfällt). Dafür bieten wir im „Stall“ in den kleinen „Boxen“ Platz an.

Bei Interesse bitte bei Christiane Friedrichsen melden: Tel. 04661/6257

## **Natürlich möchten wir auch wieder unseren Adventskalender machen, wer also schon jetzt mit den Vorbereitungen beginnen möchte -los geht's:**

Wir suchen wie gehabt 25 LandFrauen, die Lust haben mitzumachen. Jeder bastelt **24 identische Päckchen** für den Kalender. Ende November treffen wir uns dann, teilen die Päckchen untereinander auf und am Ende nimmt jeder von uns 24 unterschiedliche Päckchen für seinen eigenen Adventskalender mit nach Hause.

Anmeldungen und evtl. Infos bei Christiane Friedrichsen Tel. 04661/6257

## **Wandernde-Weihnachts-Tasche**

Der Vorstand der LandFrauen aus Risum-Lindholm möchte vor dem 1. Advent wieder ein paar „Wandernde-Weihnachts-Taschen“ auf die Reise zu ihren Mitgliedern losschicken. Wer eine „Wandernde-Weihnachts-Tasche“ erhält, darf sich ein Geschenk aus der Tasche herausnehmen, schreibt einen netten Gruß oder ein Gedicht in das Heft und füllt die Tasche mit einem neuen, verpackten Geschenk im ähnlichen Wert auf. Dann kann die „Wandernde-Weihnachts-Tasche“ weiter auf die Reise gehen. In der Tüte liegt auch eine Liste der LandFrauen aus Eurer Umgebung. Wenn die Taschen zu uns zurückkommen, möchten wir die Geschenke anschließend an die umliegenden Altenheime verteilen. Im Jahr 2022 ist diese Aktion sehr gut angekommen und wir möchten dies gerne wiederholen.

## **Allgemeine Infos:**

Die genauen Termine und Treffpunkte der Radtouren bzw. dem Stammtisch findet ihr rechtzeitig im Klubraum, bei Facebook oder auf der Homepage.

Anstatt per Telefonanruf sind Anmeldungen auch online im Klubraum möglich. Wer noch keinen Klubraum-Zugang hat, bzw. Hilfe benötigt, ruft bitte Christiane Friedrichsen unter Tel. 04661/6257 oder Claudia Lützen 04661/9001424 an.

Wer eine Fahrgelegenheit benötigt, bitte bei der Anmeldung mit angeben.

Alle Veranstaltungen finden auf eigene Gefahr statt.

Wir freuen uns auf Euch!

Mit freundlichen Grüßen

Euer Vorstand

**Annette Dragun, Karin Georgsen, Sabine Nickelsen, Steffi Körting, Frauke Pauls, Stephanie Ochs-Petersen, Sunna Bethke, Claudia Lützen, Keike Andresen und Christiane Friedrichsen**