

# Programm Frühjahr 2023

## Veranstaltungen

### Myanmar- Zauber des goldenen Landes

Seien Sie dabei auf einer Reise mit dem freiberuflichen Fotojournalisten und Buchautoren **Andreas Proeve** durch das Land Myanmar. Es ist eine unglaubliche Reise, denn Herr Proeve bereiste - wie auch viele andere Länder - Myanmar mit dem Rollstuhl, an den er seit einem schweren Unfall gefesselt ist. Der Rollstuhl ist mit einem Motor ausgestattet, so dass er sich unabhängig fortbewegen kann. In dem **Lichtbildervortrag** erfahren wir mehr über die vielfältigen Kulturen, Monumente und Schätze des ehemaligen Burmas.

**Termin: Samstag, 14.01.2023, 9.00 Uhr**

**Veranstaltungsort:** Thöles Hotel, Bücken- Dedendorf

**Kosten:** 17,00 € incl. Frühstücksbüfett, 22,00 € für Nichtmitglieder

**Anmeldungen:** E-Mail: info@landfrauen-hoya.de, LFV-Mailbox: 0163 6651668,  
Marlene Grafe-Schröder 04251/ 983800, Imke Wicke 04258/ 1369

### Der Darm- das unterschätzte Organ

Frau Dr. Xenia Nölle, Chefärztin der Inneren Medizin/ Gastroenterologie der Aller-Weser Klinik in Verden, wird uns auf eine interessante und informative Reise in die Welt der Mikroben des Darms schicken. Weiterhin wird die Chefärztin die Anatomie und die Funktion des Darms sowie die Krebsvorsorge thematisieren.

**Termin: Dienstag, 14.02.2023, 15.00 Uhr**

**Veranstaltungsort:** Thöles Hotel, Bücken- Dedendorf

**Kosten:** 10,00 € incl. Kaffeegedeck, 15,00 € für Nichtmitglieder

**Anmeldungen:** E-Mail: info@landfrauen-hoya.de, LFV-Mailbox: 0163 6651668,  
Marlene Grafe- Schröder 04251/ 983800

### Mulchen im Garten

Umgang mit Wetterextremen: „Mulchen - wassersparend, weniger Unkraut und gut für Regenwürmer.“ Zu dieser spannenden These wird uns der Agraringenieur vom Ökolandbauzentrum Visselhövede, Herr Wilfried Stegmann in seinem Vortrag viel Wissenswertes berichten.

**Termin: Donnerstag, 23.02.2023, 19.00 Uhr**

**Veranstaltungsort:** Thöles Hotel, Bücken- Dedendorf

**Kosten:** für Nichtmitglieder 5,-€

**Anmeldungen:** E-Mail: info@landfrauen-hoya.de, LFV-Mailbox: 0163 6651668,  
Marlene Grafe-Schröder 04251/ 983800

### Kino zum Weltfrauentag

Im Filmhof Hoya wird ein ausgewählter Film passend zum Weltfrauentag gezeigt. Diese Veranstaltung findet wie in den letzten Jahren in Zusammenarbeit mit dem SoVd Ortsverband Hoya und der Gleichstellungsbeauftragten der Samtgemeinde Bruchhausen-Vilsen statt.

**Termin: Mittwoch, den 08.03.2023, 19.00 Uhr**

**Kosten:** ca.14,00 € incl. Film & Verzehr

**Anmeldungen:** Anmeldungen nimmt der Filmhof Hoya unter 04251 2336 entgegen.

### Jahreshauptversammlung

Im Anschluss an unsere Tagesordnung: „Darf's ein bisschen weniger sein?“

Wie können wir es schaffen, in stressigen Situationen eine kleine Pause einzubauen und abzuschalten? Eine „kleine Auszeit“, in der wir nicht nur den Kopf frei bekommen, sondern auch den Körper entlasten.

**Frau Ulrike Bischoff** wird uns in ihrem Vortrag dazu wertvolle Tipps geben.

**Termin: Dienstag, 28.03.2023, 15.00 Uhr**

**Veranstaltungsort:** Thöles Hotel, Bücken- Dedendorf

**Kosten:** 10,00 € incl. Kaffeegedeck

**Anmeldungen:** E-Mail: info@landfrauen-hoya.de, LFV-Mailbox: 0163 6651668,  
Marlene Grafe-Schröder 04251/ 983800

# Seminare und Kurse

## Spieletreff

Spiele macht Spaß und gemeinsam spielen noch mehr...! Jeder, der mag, bringt Gesellschaftsspiele mit, die er kennt und gerne spielt. Dadurch lernen die anderen ohne mühsames Erarbeiten der Spielanleitung neue Spiele kennen,

**Termine:** Donnerstag, 19.01.2023 und 09.02.2023, ab 19.00 Uhr

**Veranstaltungsort:** Gasthaus Uhlhorn, Asendorf

**Kosten:** keine

**Anmeldungen:** E-Mail: info@landfrauen-hoya.de, LFV-Mailbox: 0163 6651668

## Handlettering

Lernen Sie unter der fachlichen Leitung von Kathrin Willmann Handlettering, eine moderne Form der Schönschrift kennen.

**Termin:** Samstag, 11.02.2023 von 11.00-14.00 Uhr

**Veranstaltungsort:** Gemeindehaus Hoya, von Staffhorst Str. 7, 27318 Hoya

**Kosten:** 25,00 € für Vereinsmitglieder, 30,00 € für Nichtmitglieder, incl. Material

**Anmeldungen:** M. Grafe-Schröder 04251/ 983800, info@landfrauen-hoya.de,  
LFV-Mailbox: 0163 6651668

## „Klötzchen basteln“- Kreatives Gestalten mit Stabholzparkett

Basteln mit Klötzchen macht super viel Spaß und ist ganz einfach. Christine Scharnhusen zeigt uns, wie schöne oder nützliche Kleinigkeiten wie Tablett, Laternen oder auch Wanddekorationen entstehen.

**Montag, 23.01.2023, 18.00-21.30 Uhr**

**Veranstaltungsort:** Gemeindehaus Hoya, v. Staffhorst Str. 7, 27318 Hoya

**Kosten:** 15,00 € für Vereinsmitglieder, 20,00 € für Nichtmitglieder zzgl. Materialkosten

**Anmeldungen:** Christine Scharnhusen, 0160/ 92159443

## Nähworkshops in Asendorf

**Termine:** jeweils am Donnerstag, 19.01.2023,  
16.02.2023 ab 19.00 Uhr

im Gemeindehaus Asendorf, St.-Marcellus-Str. 7

**Seminarleitung:** Kerstin Gissel

**Kosten:** pro Abend 3,00 €, für Nichtmitglieder 6,00 €

**Anmeldungen:** E-Mail: gisselkerstin@gmail.com  
Kerstin Gissel 0170/6188005

## Nähworkshops in Eystrup

**Termine:** jeweils am Donnerstag, 26.01.2023, 23.02.  
2023, 19.00- 21.30 Uhr

im Gemeindehaus Eystrup, Kirchstr. 18,

**Seminarleitung** Christine Scharnhusen und Ursel Hill

**Kosten:** pro Abend 3,00 €, für Nichtmitglieder 6,00 €

**Anmeldungen:** E-Mail: [schneermann-eystrup@t-online.de](mailto:schneermann-eystrup@t-online.de), Kirsten Schneermann 04254 2444

## **Ein besonderes Reiseangebot:**

### **Basenfasten - Vom Alltag abschalten, das Leben neu spüren**

Basenfasten ist „Fasten mit Obst und Gemüse“. Ohne zu hungern, entschlacken wir ganz nebenbei unseren Körper. Das Fasten kann ein wunderbarer Einstieg in ein neues Bewusstsein für die eigene Ernährung und den eigenen Körper darstellen. Schon nach wenigen Tagen wird ein Entschlackungseffekt sichtbar, Fasten Krisen bleiben aus.

Neben dem Erlebnis Fasten gibt es ausreichend Gelegenheit zu entspannen. Tägliche kleine Wanderungen und Yogaübungen und Zeit für sich helfen beim Entschleunigen. Dabei werden wir ganztägig von einer Dozentin betreut.

**Termin:** 13.- 18.03.2023

**Veranstaltungsort:** Bildungshaus Zeppelin & Steinberg, Goslar

**Kosten:** 445 € inkl. Übernachtung im EZ & Vollpension zuzgl. Fahrtkosten

**Anmeldeschluss:** 27.01.2023, maximal 14 Teilnehmer

**Info & Anmeldungen:** Imke Wicke 04258 /1369