



Fünf Sonnenminuten im Alltag können mehr bedeuten als ein Sonnentag im Urlaub.  
(Unbekannt)

**Liebe LandFrauen,**

wir wünschen Ihnen ein frohes und gesundes Neues Jahr 2024 und senden Ihnen das neue Programm für das 1. Halbjahr 2024. Wir freuen uns, Sie bei den Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

**Mittwoch, den 17. Januar 2024 um 15.00 Uhr im Sitzungssaal des Neuen Rathauses,  
Paul-von-Schönaich-Str. 7 in Reinfeld**

**Vortrag von Frau Renate Frank:**

**Was haben gesunde Gelenke und Rücken mit Ernährung zu tun?**

Zahlreiche Nahrungsbestandteile sind am Aufbau von Knorpel, Knochen und Bindegewebe beteiligt, einige Lebensmittel unterstützen die Einlagerung von Calcium in die Knochen und erhöhen die Bildung von Gelenkflüssigkeit. Wie kann das Fortschreiten von Osteoporose, Arthrose, Arthritis und Rückenleiden verringert werden?

**Kosten:** Eintritt frei, ein leckerer und gesunder Smoothie wird gereicht

**Anmeldungen** bei Inge-Marie Dolling: 04533 3423 oder [inge-marie.dolling@gmx.de](mailto:inge-marie.dolling@gmx.de)

**Kreis-Veranstaltung**

**Dienstag, den 30. Januar 2024 um 19.00 Uhr im KuB (Kultur- und Bildungszentrum),  
Beer-Yaacov-Weg 1, 23843 Bad Oldesloe**

Für Fahrgemeinschaften treffen wir uns um 18.20 Uhr auf dem Karpfenplatz.

**Themenreihe FAMILIE „Gesund trotz Frau – das weibliche Gesundheitsrisiko“**

Die Referentin Dr. Gisa Andresen, Ärztekammer Schleswig-Holstein, findet aus der Themenreihe FAMILIE die vierte Veranstaltung des KreisLandFrauenVerbandes Stormarn statt. Alles dreht sich um das Thema Frauengesundheit. Frauen sind anders krank als Männer, die von Frauen beschriebenen Symptome werden oft als „untypisch“ wahrgenommen.

- Frauen haben seltener einen Herzinfarkt – sterben aber häufiger daran – sie werden kürzer reanimiert – sie spenden häufiger ein Herz, erhalten seltener eines transplantiert.
- Frauen bekommen Medikamente häufig in zu hoher Dosierung, allerdings seltener Schmerzmittel, stattdessen Psychopharmaka

Das führt zu Fehldiagnosen und Therapieverzögerungen, die Folgeschäden nach sich ziehen können. Deshalb haben der LandFrauenVerband S-H und die Ärztekammer S-H diese Gesundheitskampagne gewählt. Wir hoffen, mit dieser Kampagne die Gesundheitskompetenz nicht nur der LandFrauen deutlich steigern zu können.

**Eintritt:** frei

**Fahrtkosten:** 6,00 €/Auto ohne FahrerIn

**Getränke und Snack:** zum Selbstkostenpreis

**Anmeldeschluss:** 12. Januar 2024

**Anmeldungen** bei Inge-Marie Dolling: 04533 3423 oder [inge-marie.dolling@gmx.de](mailto:inge-marie.dolling@gmx.de)

**Bitte wenden...**

Heimke Witting-Schorr (1. Vorsitzende)  
Havighorst 25  
23858 Feldhorst  
Tel. 04533 / 1878

Bankverbindung:  
Gudrun Schulz für LFV Reinfeld  
IBAN: DE63 2019 0109 0081 1316 50  
BIC: GENODEF1HH4



**Montag, den 5. Februar 2024 um 18.00 Uhr im Eckkrug in Zarpen**

**Jahreshauptversammlung (Einladung als Anlage)**

Nach den Regularien wird Herr Tino Sdunek Sicherheitsberater für Senioren der Polizeidirektion Ratzeburg einen Vortrag über Enkeltrick, falsche Polizeibeamten usw. halten.

**Kosten:** 5,00 € für Suppe, den Rest übernimmt der Verein

**Anmeldeschluss:** 25. Januar 2024

**Anmeldungen** bei Inge-Marie Dolling: 04533 3423 oder [inge-marie.dolling@gmx.de](mailto:inge-marie.dolling@gmx.de)

**Donnerstag, den 22. Februar 2024, Kunsthalle Hamburg,**

**Treffen an der Treppe vor dem Bahnhof Reinfeld um 12.05 Uhr**

**Caspar David Friedrich, Kunst für eine neue Zeit (Kulturgruppe, es sind alle herzlich willkommen)**

Im Mittelpunkt der Ausstellung steht die thematisch ausgerichtete Friedrich-Retrospektive mit über 60 Gemälden, darunter zahlreiche ikonische Schlüsselwerke, und rund 100 Zeichnungen sowie ausgewählte Arbeiten seiner Künstlerfreunde. Zentrales Thema ist das neuartige Verhältnis von Mensch und Natur in Friedrichs Landschaftsdarstellungen.

**Kosten:** 16,00 € Eintritt, Bahnkarte, eventuell Kaffee und Kuchen

**Anmeldeschluss:** 30. Januar 2024, begrenzte Teilnehmerzahl

**Anmeldungen** bei Inge-Marie Dolling: 04533 3423 oder [inge-marie.dolling@gmx.de](mailto:inge-marie.dolling@gmx.de)

**Kreis-Veranstaltung:**

**Samstag, den 24. Februar 2024, 10 Uhr – 12 Uhr im Übungsgarten: Familie Wulff, Brooklande 23, 23863 Nienwohld**

**Wie schneidet man Sträucher und Obstbäume richtig**

Ein Praxisseminar mit Gärtnermeister Jens Hartmann, der uns zeigt, wie man die gängigsten Sträucher und Obstbäume fachgerecht schneidet – und zwar vor Ort in einem Übungsgarten. Der richtige Schnitt von Sträuchern und Obstbäumen ist die Grundlage für gesundes und gutes Wachstum.

- Wie schneidet man welchen Strauch / Obstbaum?
- Warum und wie oft sollte man schneiden?
- Was ist der richtige Schnittzeitpunkt?

Auf all diese Fragen und mehr wird in diesem Seminar praxisnah eingegangen. Wir besichtigen die unterschiedlichen Sträucher und Obstbäume auf dem „Familie-Wulff-Garten“ und besprechen und üben die Schnitttechnik.

**Bitte mitbringen:** Wetterfeste Kleidung, Arbeitshandschuhe, evtl. Gartenschere

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt!

**Kosten:** 10,00 Euro inkl. Kaffee, Tee oder Wasser und Kuchen

**Anmeldungen bis 10. Februar 2024:** direkt an Heidi Nuppenau (Begrenzte Teilnehmerzahl!)

Telefonisch 04532 7264 oder per E-Mail: [info@landfrauen-stormarn.de](mailto:info@landfrauen-stormarn.de)



**Kreis-Veranstaltung / Junge LandFrauen**

**Dienstag, den 27. Februar 2024 um 19.30 Uhr im**

**Barglings, Waldweg 6, 23863 Bargfeld-Stegen**

Für Fahrgemeinschaften treffen wir uns um 18.45 Uhr auf dem Karpfenplatz.

**Quiz-Night**

Diese Veranstaltung ist eine Gemeinschaftsveranstaltung und offen für alle LandFrauen!

Der KreisLandFrauenVerband Stormarn und die JungenLandFrauen laden ein zur Quiz-Night.

Wir wollen mit Ihnen/Euch quizzern, rätseln, lachen, nachdenken, entscheiden, bängen, staunen, zweifeln, raten und triumphieren.

Das Barglings haben wir exklusiv für unsere Veranstaltung gebucht. Wir freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen – jeder ist herzlich willkommen, egal ob Sie/Ihr bereits ein Team habt (max. 6 Personen) oder ob Sie/Ihr euch vor Ort zu Teams zusammenschließt – es wird auf jeden Fall ein lustiger Abend. Nebenbei ist Zeit für Gespräche und einen Snack.

**Eintritt:** 12,00 Euro plus Verzehr

**Fahrtkosten:** 13,00 €/Auto ohne Fahrerin

**Anmeldung bis 8. Februar 2024:** Inge-Marie Dolling: 04533 3423,  
inge-marie.dolling@gmx.de oder bei Sünje Wulf | 0176 846 64 144

**Hinweis:** Die Anmeldung ist verbindlich! Solltet Sie/Ihr verhindert sein, so müssen wir die Kosten dennoch berechnen. Am besten ihr sorgt in dem Fall für Ersatz.

**Samstag, den 2. März 2024 um 10.00 Uhr im Café uppen Barg in Bergrade**

Für Fahrgemeinschaften: Abfahrt Karpfenplatz um 9.20 Uhr

**LandFrauenFrühstück**

An diesem Vormittag setzen wir uns an einen gedeckten Tisch, lassen uns verwöhnen und haben ausreichend Zeit zum Klönen.

**Kosten:** 15,00 € für Kaffee/Tee/O-Saft und Frühstück, 10,00 € übernimmt der Verein

**Fahrtkosten:** 12,00 €/Auto ohne Fahrerin

**Anmeldeschluss:** 23. Februar 2024

**Anmeldungen** bei Inge-Marie Dolling: 04533 3423 oder inge-marie.dolling@gmx.de

**Montag, den 11. März 2024 um 15.00 Uhr im Dörpshus in Havighorst**

**Digitaler Nachmittag für Fortgeschrittene: Wie bediene ich mein Smartphone/Tablet?**

Diese Veranstaltung wendet sich an die Damen, die schon bei einem Digitalen Nachmittag dabei waren.

Heimke Witting-Schorr, Regina Schütt und Inge-Marie Dolling stehen Ihnen in dieser Veranstaltung zur Verfügung und geben ihr Wissen zu Smartphone und Tablet weiter, verraten was es mit WhatsApp, Google Konto oder WLAN auf sich hat und beantworten in lockerer Runde Ihre Fragen.

**Weitere 2 Termine:** besprechen wir an dem Nachmittag

**Teilnehmer:** max. 8 Damen

**Kosten:** 5,00 €/Nachmittag für Raummiete

**Anmeldungen** bei Inge-Marie Dolling: 04533 3423 oder inge-marie.dolling@gmx.de

**Bitte wenden...**

Heimke Witting-Schorr (1. Vorsitzende)  
Havighorst 25  
23858 Feldhorst  
Tel. 04533 / 1878

Bankverbindung:  
Gudrun Schulz für LFV Reinfeld  
IBAN: DE63 2019 0109 0081 1316 50  
BIC: GENODEF1HH4



**Samstag, den 6. April 2024 um 10.00 Uhr, Sandkamp 2 in Bad Oldesloe**  
**Gartenpflege beim Hospiz**

Zweimal im Jahr treffen sich LandFrauen des Kreises, um den LandFrauen-Hügel bzw. die Gartenanlagen beim Hospiz zu pflegen. Die Gruppe könnte noch Verstärkung gebrauchen.

**Interessierte melden sich bitte bei Heimke Witting-Schorr: 04533 1878**  
**oder hws@schorr-havighorst.de**

**Montag, den 15. April 2024 um 15.00 Uhr**  
**Besichtigung der Feuerwache in Reinfeld**

Wir können die neue Feuerwache in Reinfeld besichtigen und uns über die vielfältige Arbeit der Feuerwehr informieren.

**Kosten:** Kaffee und Kuchen im Anschluss

**Anmeldeschluss:** 2.4.2024

**Anmeldungen** bei Inge-Marie Dolling: 04533 3423 oder inge-marie.dolling@gmx.de

**Kreis-Veranstaltung**

**Freitag, den 26. April 2024, um 17.00 Uhr (Einlass ab 16.30 Uhr)**

**Alter Heidkrug, Segeberger Straße 10, 23863 Kayhude**

Für Fahrgemeinschaften: Abfahrt Karpfenplatz um 15.45 Uhr

**KreisLandFrauenTag, Lesung mit Uta Ruge**

Uta Ruge stellt ihr Buch „Bauern, Land“ vor. Ein Dorf im Moor in den 50er-Jahren, ein Bauernhof heute – und wie das Weltgeschehen das Leben der Menschen auf dem Land veränderte.

Uta Ruge gestattet uns einen anderen Blick auf die Landwirtschaft.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem beiliegenden Flyer.

**Anmeldung bis:** 8. April 2024

**Kosten:** 25,00 Euro für Mitglieder | 28,00 Euro für Nicht-Mitglieder inkl. kleinem Imbiss

**Fahrtkosten:** 15,00 €/Auto ohne FahrerIn

**Anmeldungen** bei Inge-Marie Dolling: 04533 3423 oder inge-marie.dolling@gmx.de

**Samstag, den 4. Mai 2024 um 13.00 Uhr in Barnitz**

**Wandern mit den LandFrauen aus Neuengörs**

Wir treffen uns in Barnitz mit LandFrauen aus Neuengörs, um gemeinsam durch die Wilden Weiden zu wandern. Dirk Düwiger, Landwirt, bewirtschaftet die Flächen der Stiftung Naturschutz und führt uns ca. 2 Stunden durch dieses kleine Paradies. Am Ende nehmen wir eine Stärkung zu uns.

Details bei der Anmeldung...

**Kosten:** die Stärkung

**Anmeldungen** bei Inge-Marie Dolling: 04533 3423 oder inge-marie.dolling@gmx.de



**Samstag, den 1. Juni 2024, Treffen an der Treppe vor dem Bahnhof Reinfeld um 12.35 Uhr  
Radtour mit Streiflichtern & Brennpunkten in Hamburg (ca. 3 ½ Std.) um 14.00 Uhr**  
Wir radeln durch die feine Gegend sowie durch Viertel, in denen Drogen, Prostitution, die Autonome Szene und Künstlerquartiere zu finden sind.

Wir sehen das Schanzenviertel, St. Pauli, den Hafen, das Portugiesenviertel, die Neustadt, Kontorhäuser, die Binnenalster, Konsulate und Pöseldorf.

**Wer einen Helm hat, bitte mitnehmen.**

**Kosten:** 28,00 € Rad und Führung, plus Bahnkarte, für Getränke und Imbiss sorgt jeder für sich

**Anmeldeschluss:** 13. Mai 2024

**Anmeldungen** bei Inge-Marie Dolling: 04533 3423 oder [inge-marie.dolling@gmx.de](mailto:inge-marie.dolling@gmx.de)

### **Deutscher LandFrauenTag am 2. Juli 2024 in Kiel**

Möchten Sie den Deutschen LandFrauenTag ohne Busreise besuchen? Dann bestellen Sie Eintrittskarten bei Heimke Witting-Schorr: 04533 1878 oder [hws@schorr-havighorst.de](mailto:hws@schorr-havighorst.de)

**Ticket-Preis:** 20,00 Euro

### **Kreis-Reise, 3-tägige Busreise vom 2. - 4. Juli 2024**

#### **NORDSEEZAUBER & Deutscher LandFrauenTag in Kiel,**

In Kiel feiern wir unter dem Motto „75 Jahre LandFrauen – Auf Kurs in die Zukunft“ die starke Gemeinschaft der LandFrauen. Der Deutsche LandFrauenTag ist Höhepunkt des Verbandslebens der LandFrauen. Näheres entnehmen Sie bitte dem Flyer.

**Anmeldestart:** Ab 15. Januar 2024 an Heidi Nuppenau | 04532 7264 | [info@landfrauen-stormarn.de](mailto:info@landfrauen-stormarn.de)

**Anmeldeschluss:** 25. Februar.2024. |

[Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem beiliegenden Flyer mit Anmeldeschnipsel]

**Bitte wenden...**



Es gibt etwas **NEUES**:

Wir haben eine LandFrauen-WhatsApp-Gruppe eingerichtet und benötigen dafür, falls gewünscht, Ihre Handynummer. In dieser Gruppe können wir dann schnell Neuigkeiten und Veränderungen mitteilen sowie Veranstaltungen in Erinnerung rufen. Von Ihrer Seite kann nur gelesen, also nicht geschrieben werden.

Außerdem können wir dadurch spontan kleine Gruppen zusammentragen, die z.B. gemeinsam in eine Ausstellung fahren, ein Konzert besuchen oder oder oder...

Gemeinsam bringt es immer mehr Spaß! Wir freuen uns auf Ihre Handynummer.

**Bekanntgabe bei Heimke Witting-Schorr:** 04533 1878

oder 0170 66 48 567 oder per Mail: [hws@schorr-havighorst.de](mailto:hws@schorr-havighorst.de)

- **Ein kleiner Hinweis sei erlaubt:**
- Bitte teilen Sie eine Änderung **Ihrer Kontoverbindung** mit, denn die Rückbuchungen sind immer mit Kosten verbunden.
- Die Teilnahme an unseren Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko.
- Anmeldungen, die mit Kosten verbunden sind, sind von der angemeldeten Dame zu entrichten. Es sei denn, es wird Ersatz gefunden.
- Gastgeber und in den Einladungen genannte Verantwortliche haften nicht für Schäden irgendwelcher Art.
- Auf allen Veranstaltungen wird ein kleiner Imbiss zum Selbstzahlen gereicht, dies ersetzt die Saalmiete.

**Besuchen Sie unsere Internetseite:** [www.landfrauen-reinfeld.de](http://www.landfrauen-reinfeld.de). Dort finden Sie weitere Informationen über unseren Verein, sowie Bilder und Berichte von vergangenen Veranstaltungen.

Mit Ihrer Anmeldung zu einer Veranstaltung geben Sie Ihr Einverständnis zur Veröffentlichung von Fotos.

Wir freuen uns, Sie auf unseren Veranstaltungen begrüßen zu können.

Bringen Sie gerne eine interessierte Freundin, Nachbarin oder Bekannte mit.

Viele Grüße und bleiben Sie gesund

**Heimke Witting-Schorr**

## **Anlagen**

Information vom Landesverband  
KreisLandFrauenTag  
Reise Nordseezauber & Deutscher LandFrauenTag in Kiel  
Programm der JungenLandFrauen Stormarn  
JHV Einladung

Heimke Witting-Schorr (1. Vorsitzende)  
Havighorst 25  
23858 Feldhorst  
Tel. 04533 / 1878

Bankverbindung:  
Gudrun Schulz für LfV Reinfeld  
IBAN: DE63 2019 0109 0081 1316 50  
BIC: GENODEF1HH4