

1.	<b>Samstag, 27. Januar 2024 Abfahrt 9.00 Uhr Bachgasse</b>	<b>Obstbäume schneiden Sommerschnitt oder doch lieber ein Winterschnitt?</b> Nur durch einen regelmäßigen jährlichen Schnitt erhalten Sie Ihre Obstbäume vital und ertragreich. Warum man Obstbäume überhaupt schneiden muss und worauf es beim richtigen Schnitt ankommt, erklärt Ihnen Obstbaumeister Markus Schmitt. <b>Teilnahmegebühr:</b> 6,00 EUR gezahlt wird vor Ort. <b>Anmeldung: *sofort</b>
2.	<b>Mittwoch, 21. Februar 2024 Abfahrt 14.00 Uhr Bachgasse</b>	<b>Traditionelle ostfriesische Teezeremonie</b> Erfahren Sie in einem Vortrag alles über die Geschichte des Tees in Ostfriesland und kosten Sie anschließend echten Ostfriesentee mit Kluntje und Sahne. Dazu servieren wir einen, nach ostfriesischem Originalrezept, selbstgebackenen Krintstuut. <b>Teilnahmegebühr:</b> 8,00 EUR, gezahlt wird vor Ort. <b>Anmeldung: *sofort</b>
3.	<b>Montag, 26. Februar 2024 Abfahrt: 17.30 Uhr Bachgasse</b>	<b>Gürtelrose – ein Nerv, der nervt Was sind die Ursachen und wie kann ich mich schützen?</b> Jeder, der Windpocken hatte, kann im Laufe seines Lebens an Gürtelrose erkranken. Gürtelrose und Windpocken werden vom gleichen Virus verursacht. Weil die Viren nach einer Windpockenerkrankung im Körper bleiben, können diese nach Jahren wieder aktiv werden und so eine Gürtelrose auslösen. Der Hautausschlag durch diesen „Herpes Zoster“ Virus ist sehr schmerzhaft und kommt scheinbar aus dem Nichts. Besonders Menschen mit geschwächtem Immunsystem sind gefährdet. In diesem Vortrag erfahren Sie mehr zu diesem Thema und wie man sich vor der Erkrankung schützen kann. <b>Teilnahmegebühr:</b> 8,00 EUR, gezahlt wird vor Ort. <b>Anmeldung: *sofort</b>
4.	<b>Samstag, 09. März 2024 Abfahrt 8.30 Uhr Bachgasse</b>	<b>Frauenfrühstück Werte leben – heute?! Ein anschaulicher, interaktiver Blick auf die Quellen unserer Kompetenzen</b> Werte sind die treibende Kraft im Leben. Werte sind die Basis für unser Handeln, unser ehrenamtliches Engagement. Werte zeigen uns den Weg. Werte beeinflussen entscheidend unsere Motivation. In unserer digitalisierten, schnelllebigen Welt, in der Unerwartetes so häufig auftritt, scheinen wir unsere innere Kompassnadel nicht mehr so deutlich zu spüren. Was beginnt sich zu verändern? Was sind uns unsere Werte noch wert? Wir laden Sie zu einer wertschätzenden, empathischen Gedankenreise ein und freuen uns Sie herzlich begrüßen zu dürfen! Bitte ein Kaffeegedeck, Glas und passendes Besteck mitbringen. <b>Teilnahmegebühr:</b> 12,00 EUR, gezahlt wird vor Ort. <b>Anmeldung: *sofort</b>
5.	<b>Samstag, 16. März 2024 Abfahrt 8.15 Uhr</b>	<b>Gottes Moral ist ganz anders Einkehrtag auf dem Rochusberg</b> Gerade in schweren Zeiten gilt es, nach neuen Wegen zu suchen, damit

	<b>Bachgasse</b>	nicht tägliche Routine oder gar herzlose Mechanismen unser Tun bestimmen. Mit jeder Entscheidung haben wir die Chance, menschlich und christlich zu handeln. Anhand biblischer Beispiele wollen wir „Gottes Moral“ kennen lernen, damit wir verantwortungsbewusste und glückliche Menschen bleiben oder werden können. <b>Teilnahmegebühr:</b> 32,00 € pro Person, wird vor Ort gezahlt. <b>Anmeldung:</b> * <b>sofort</b>
6.	<b>Montag, 15. April 2024 Abfahrt 18.00 Uhr Bachgasse</b>	<b>Ernährung für gesunde Augen</b> Das ganzheitliche Sehtraining zeigt Wege auf, Sehproblemen vorzubeugen, die Sehkraft zu regenerieren und die Sehfähigkeit zu erweitern. Die augengerechte Ernährung ist ein weiterer Baustein die Augenfunktion zu kräftigen und zu unterstützen. Mit fachkundiger Kompetenz <ul style="list-style-type: none"> <li>• erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Augennährstoffe</li> <li>• Wissen über die schonende Zubereitung der Lebensmittel, damit diese Nährstoffe in unserem Körper auch ankommen</li> <li>• Sie erfahren etwas über die Fürsorge fürs Auge</li> <li>• die Stärkung der Sehkraft durch gesunde Ernährung</li> <li>• und die alltagstaugliche Küchenpraxis, besonders für Berufstätige und Schulkinder</li> <li>• über den Aspekt Schonkost</li> </ul> Erläuterung von Rezepten mit Kostproben. <b>Teilnahmegebühr:</b> 19,00 EUR pro Person, wird vor Ort gezahlt. <b>Anmeldung:</b> * <b>sofort</b>
7.	<b>Donnerstag, 18. April 2024 18.00 Uhr Dietrich- Bonhoeffer-Haus</b>	<b>Mitgliederversammlung</b> Wir laden alle Mitglieder zur Mitgliederversammlung in das DBH ein. Im Anschluss an den offiziellen Teil gibt es einen Imbiss. <b>Bitte Glas, Teller und Besteck mitbringen.</b>
8.	<b>Montag, 29. April 2024 Abfahrt 18.00 Uhr Bachgasse</b>	<b>Milch Hats Drauf</b> <b>Milchprodukte sind wertvoll – viel zu schade, um im Müll zu landen</b> Milchprodukte sind reich an Nährstoffen und ein wichtiger Bestandteil unserer Ernährung. Doch wie oft landen Milch und Co. vorzeitig im Müll, weil wir das Mindesthaltbarkeitsdatum missverstehen oder denken, sie wären bereits verdorben? In diesem Kurs erfahren Sie alles Wichtige über die Haltbarkeit und Lagerung von Milch und Milchprodukten. Wir klären, wie Sie den Verderb von Milchprodukten erkennen können und wie Sie Reste sinnvoll weiterverarbeiten können. Dazu bieten wir Ihnen köstliche Rezeptbeispiele. <b>Kursinhalte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mindesthaltbarkeitsdatum vs. Verbrauchsdatum</li> <li>• Haltbarkeit und Lagerung von Milch und Milchprodukten</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Noch genießbar oder schon verdorben? – wie erkenne ich den Verderb von Milchprodukten</li> <li>• Was mache ich mit Resten – Ideen zur Weiterverarbeitung mit Rezeptbeispielen</li> </ul> <p><b>Referentin: Hiltrud Schappert</b> – Ernährungsberatung, MILAG  <b>Teilnahmegebühr:</b> 6,00 EUR pro Person wird vor Ort gezahlt.  <b>Anmeldung: * sofort</b></p>
9.	<b>Freitag, 03. Mai 2024 Abfahrt 14.00 Uhr Bachgasse</b>	<p><b>Auf dem Highway durch Weinolsheim</b>  Lernen Sie die kleine, beschauliche Berggemeinde mit ihrer besonderen Geschichte kennen. Erfahren Sie, weshalb Weinolsheim am Highway liegt, was die Römer hier so trieben und wie wir uns Untote vom Leib halten. Kommen Sie mit durch die 1234-jährige Geschichte der Siedlung Weinolsheim und darüber hinaus. Von der Römerzeit zum fränkischen Königsgut, zum Klostergut, Reichsgut bis hin zum Wein...gut. Bei dem Termin gibt es im Anschluss die Gelegenheit in der Straußwirtschaft des Weingutes Berkes, Dalheimer Str. 9, in Weinolsheim einzukehren.</p> <p><b>Strecke/Dauer:</b> ca. 3,5 km / 90 Minuten mit kleinen Pausen, barrierefrei  <b>Teilnahmegebühr:</b> 5,00 EUR pro Person wird vor Ort gezahlt.  <b>Anmeldung: * sofort</b></p>
10.	<b>Mittwoch, 12. Juni 2024 Abfahrt 18.00 Uhr Bachgasse</b>	<p><b>Die Liebe entscheidet Gibt es verschiedene Arten von Liebe?</b>  Clara lebt auf dem Weingut ihrer Pateneltern. Seit klein auf hat man ihr prophezeit, dass sie den Winzersohn Stephan heiraten und mit ihm glücklich sein wird. Doch das Auftauchen des attraktiven Franzosen Sebastian stellt ihre Gefühlswelt auf den Kopf. Ist ihre Liebe zu Stephan die wahre? Oder kann ihr Sebastian eine andere, bessere Zukunft bieten? Clara stellt ihre bisherige Welt infrage und muss sich entscheiden, welchen Weg sie gehen möchte. Umrahmt wird der Abend von kulinarischen Genüssen. Es erwarten Sie köstliche rheinhessische Tapas-Variationen.  <b>Referentin: Sissi Steuerwald</b> – Schriftstellerin  <b>Teilnahmegebühr:</b> 10,00 EUR pro Person wird vor Ort gezahlt.  <b>Anmeldung: * sofort</b></p>
11.	<b>Samstag 13. Juli 2024 Abfahrt 9.00 Uhr Bachgasse</b>	<p><b>Fleischlos Glücklich &amp; fit – so geht's richtig!</b>  Die Wahl einer fleischlosen Ernährung ist weit mehr als nur ein vorübergehender Trend. Immer mehr Menschen setzen sich aus Sorge um ihre Gesundheit, die Umwelt und den Tierschutz mit ihrem Essverhalten auseinander. In diesem Workshop erfahren Sie alles Wichtige über den Unterschied zwischen vegetarischer und veganer Ernährung, worauf Sie achten sollten und wie Sie diese Prinzipien in Ihrem Alltag umsetzen können. Darüber hinaus haben Sie die Gelegenheit, ein veganes und ein vegetarisches Gericht gemeinsam zuzubereiten.  Lassen Sie auf eine spannende Reise in die Welt der pflanzlichen Ernährung entführen. Wir freuen uns darauf, Sie in dieser informativen und praktischen Veranstaltung willkommen zu heißen.</p>

		<b>Referentin : Daniela Ripperger</b> – Ernährungscoach, Sport- und Fitnesstrainerin <b>Teilnahmegebühr:</b> 18,00 EUR pro Person, wird vor Ort gezahlt. <b>Anmeldung: * sofort</b>
16.	<b>Freitag, 27. September 2024 Dietrich- Bonhoeffer-Haus 18.00 Uhr</b>	<b>Bremserabend</b> Gemütliches Zusammensein bei frischem Federweißen und rheinhessischen Leckereien. <b>Wir freuen uns auf eure Beiträge, Landfrauen sind spontan!</b> <b>Bitte Glas, Teller und Bestecke mitbringen!</b> <b>Anmeldung bis 15.09.2024 erforderlich wegen der Planung.</b>
12.	<b>Samstag, 20. Juli 2024 Abfahrt Bachgasse, Uhrzeit wird noch bekannt gegeben, ab Alzey mit dem Bus.</b>	<b>SOMMERFERIENANGEBOT</b> <b>Erlebnis: Zoo Landau in der Pfalz</b> Manchmal ist es schön, sich wieder ein bisschen wie ein Kind zu fühlen. Wann haben Sie zuletzt die Wunderwelt des Zoos entdeckt? Ein ganz besonderer Tag erwartet Sie: Bei einer spannenden Erlebnisführung in der „Zooschule“ werden Sie viele neue und faszinierende Informationen über die Tiere erhalten und die vielfältigen Aufgaben eines modernen Zoos kennenlernen. Freuen Sie sich auf einen spannenden Tag im Landauer Zoo und lassen Sie sich von der faszinierenden Tierwelt verzaubern. <b>Teilnahmegebühr:</b> 20,00 EUR pro Person wird vor Ort gezahlt. <b>Anmeldung: * sofort</b>
13.	<b>Freitag, 23. August 2024 18.00 Uhr Dietrich- Bonhoeffer- Haus</b>	<b>Grillfest –</b> Damit wir vom Wetter unabhängig sind, verbringen wir einen geselligen Abend im DBH oder nach Wetterlage im Pfarrgarten. Bitte Teller, Besteck und Glas mitbringen. Salatspenden sind wie immer sehr willkommen. <b>Anmeldung: bis 05.08.2024</b>
14.	<b>Freitag, 30. August 2024 Abfahrt Bachgasse, Uhrzeit wird noch bekannt gegeben.</b>	<b>Westhofen – Auf Schusters Rappen</b> <b>Die Sehenswürdigkeiten Westhofens und Umgebung</b> Die günstige Lage an den wasserreichen Seebachquellen war schon in der Steinzeit von Kelten, Römern und anderen Siedlern beliebt. Im Jahr 744 wird die Siedlung erstmals in einer Schenkung an das Kloster Lorsch unter dem Namen „Seeheim im Wormsgau“ erwähnt. Ab ca. 1334 erhielt Westhofen Marktrechte. Vom Reichtum und der Bedeutung der Gemeinde in der Vergangenheit zeugt eine Vielzahl gut erhaltener stattlicher Häuser, Höfe und Adelshöfe im Ortsbild. Genießen Sie tolle Ausblicke und wunderschöne Weitblicke! <b>Teilnahmegebühr:</b> 5,00 EUR pro Person wird vor Ort gezahlt. <b>Anmeldung: * sofort</b>
15.	<b>Samstag, 21. September 2024 Abfahrt 13.30 Uhr, Bachgasse</b>	<b>Seifen gießen – Seifen selbst gestalten</b> Aus einer natürlichen Seifenbasis (Melt and Pour) werden Sie unterschiedliche Seifen herstellen. Mit verschiedenen Aromen, Farben, Blüten sind Ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt. Die Endprodukte schön verpackt, werden als nächstes Geburtstagsgeschenk für Ihre Liebsten ein echter Hingucker sein. Selbstverständlich gibt es auch die Möglichkeit ein festgewordenes Shampoo zu bearbeiten oder eine schwarze afrikanische Seife zu fertigen. <b>Teilnahmegebühr:</b> 28,00 EUR pro Person wird vor Ort gezahlt. <b>Anmeldung: * sofort</b>

## **INFO**

Bei allen Veranstaltungen vom Verband haben wir bei **Anmeldung bis ein \* gemacht.** Wir bitten Euch um recht zeitnahe Anmeldung nach Erhalt des Landfrauenprogramms. Nur so haben wir die Möglichkeit Personen nach zu melden.

Wer Interesse am vollständigen Bildungsprogramm vom Landfrauen Verband Rheinhessen hat kann das 86 seitig Programmheft mit allen Lehrgängen, Vorträgen, Seminaren und Workshops bei Jutta Kröhle-Boos anfordern.

### **Studienreisen des LandFrauenVerband Rheinhessen:**

Toskana – berühmtes Mittelitalien, 16 bis 22 April  
Studienreise nach Quedlinburg im Harz, 02 bis 06 Juni

Herzliche Grüße  
Landfrauenverein Nieder-Saulheim  
für den Vorstand  
*Jutta Kröhle-Boos*