

**Anmeldungen:** Bitte beachten Sie samstags im Osterholzer Kreisblatt unsere Bekanntmachungen unter „Hinweise und Termine“. Melden Sie sich bitte für jede Veranstaltung rechtzeitig bei Ihrer Ortsvertrauensfrau – wenn nicht anders angegeben – an. Bei begrenzter Teilnehmerzahl werden die Plätze nach Eingang der Anmeldungen vergeben. Sollte einmal eine Teilnahme nicht möglich sein (und es gibt keinen Ersatzteilnehmer), müssen wir die Kosten von Ihnen einziehen.

Donnerstag **Funktionsgymnastik – mit div. Geräten**

15.08.19 Es werden sämtliche Körperpartien gekräftigt und gedehnt.  
19.00 - Das führt zu mehr Beweglichkeit, Schmerzlinderung und ein  
20.00 Uhr besseres Körpergefühl.  
7 Abende, Kursleitung Sabine Sethmann  
für Anfänger und Fortgeschrittene - **Teilnehmer:** 10 – 20  
**Ort:** Turnhalle Wallhöfen  
**Kosten:** 30 € Mitglieder / 40 € Nichtmitglieder  
**Anmeldung:** bei K. Engelken-von Oehsen, Tel. 04793/95034

Dienstag **Sommerabendradtour, wir lernen Hambergen besser kennen**

29.08.19 – ca. 10 km - mit Käseverkostung bei Edeka Sackmann  
18.15 Uhr **Kosten:** ca. 5 € - werden vor Ort bezahlt  
Treffen am Rathaus in Hambergen max. 20 Teilnehmer  
**Anmeldung:** bei Doris Monsees 04793/8801

Mittwoch **„Betrug am Telefon und an der Haustür“**

11.09.19 Vortragsveranstaltung zusammen mit dem Seniorenbeirat  
19.00 Uhr der Samtgemeinde Hambergen.  
Herr Kopietz (Polizei) und Frau Brünjes (Weißer Ring)  
erzählen uns, wie schnell man zum Opfer von Betrügnern wird.  
**Ort:** Rathaus Hambergen, Großer Sitzungssaal  
**Kosten:** Um eine Spende für den Weißen Ring wird gebeten.  
Getränke zum Selbstkostenpreis – kein gemeinsames Essen -  
**Anmeldung:** bei den OVF bis 04.09.19

Sonntag

06.10.19 **Erntedank in Hambergen/Wallhöfen**

Montag **Wassergymnastik – 8 Abende,**

07.10.19 Kursleitung: Mara-Lina Wellbrock  
18.15 Uhr Teilnehmer: max. 15  
**Ort:** Schwimmbad in Hambergen  
**Kosten:** 40 €/Pers. inkl. Eintritt  
**Anmeldung:** bei K. Engelken-von Oehsen,

Mittwoch: **„FüÙe tragen uns lebenslang“**

23.10.19 Vortrag Frau Kirschke-Przemus, 1. Vorsitzende  
19.00 Uhr Deutscher Verband für Podologie (ZFD) vom  
Landesverband Niedersachsen u. Bremen e. V.  
**Ort:** Schützenhof Steneck, Wallhöfen  
**Kosten:** für einen Imbiss und Getränke,  
zuzüglich 4 € für Nichtmitglieder  
**Anmeldung:** bei den OVF bis 09.10.

Donnerstag **Kreativ-Workshop – wir stellen Holzschilder her**

07.11.19 sägen, malen, dekorieren - max. 8 Personen -  
18.00 Uhr **Ort:** KGS Hambergen – Raum bei der Schulküche  
**Kosten:** 32 € für den Abend und Material (2 Teile)  
zuzüglich 4 € für Nichtmitglieder  
**Anmeldung:** bei den OVF bis 31.10.

Donnerstag **Neuheiten auf dem Büchermarkt**

14.11.19 Bücherabend mit Ute und Sabine Gartmann  
18.30 Uhr Es besteht die Möglichkeit zu stöbern und zu kaufen.  
**Ort:** Schatulle, Osterholz-Scharmbeck  
**Kosten:** 10,00 € für Essen, Wein und Wasser  
**Anmeldung:** bei K. Engelken-von Oehsen, Tel. 04793/95034  
bis 07.11.

Sa./So.

30.11.19 **Teilnahme am Hamberger Weihnachtsmarkt**  
01.12.19 Helfende Hände sind willkommen

Donnerstag **Adventsfeier**

05.12.19 **Ausrichter:** Hambergen  
14.00 Uhr **Ort:** Schützenhof Steneck, Wallhöfen  
**Kosten:** Kaffee, Kuchen u. Getränke,  
zuzüglich 4 € für Nichtmitglieder  
**Anmeldung:** bei den OVF bis 20.11.

Montag  
13.01.20  
18.15 Uhr  
**Wassergymnastik – 8 Abende,**  
Kursleitung: Mara-Lina Wellbrock  
Teilnehmer: max. 15  
**Ort:** Schwimmbad in Hambergen  
**Kosten:** 40 €/Pers. inkl. Eintritt  
**Anmeldung:** bei K. Engelken-von Oehsen,  
Tel. 04793/95034 bis 06.01.

Mittwoch  
15.01.20  
19.00 Uhr  
**Kinoabend – ein Film wird noch ausgesucht**  
**Ort:** Central Theater in OHZ – Einlass ab 18.15 Uhr  
**Kosten:** Eintritt vor Ort  
**Anmeldung:** bei den OVF bis 08.01.

Di./Do.  
11.02. +  
13.02.20  
19.00 Uhr  
**Kochabende – „Alltagsküche einmal anders“**  
mit Ingetraud Hölting und Anke Peper  
**Teilnehmer:** max. 15  
**Ort:** Schulküche KGS Hambergen, Seiteneingang  
**Kosten:** 12 € Mitglieder 16 € Nichtmitglieder  
**Anmeldung:** bei Anke Peper 04793-8712  
bis 01.02.

Mittwoch  
26.02.20  
14.00 Uhr  
**Sing/Klön Nachmittag – Ein unterhaltsamer Nachmittag**  
im Gemeindehaus Hambergen mit Pastor Beißner  
**Anmeldung:** bei den OVF bis 19.02.

Samstag  
07.03.20  
10.00 Uhr  
**Frauenfrühstück „Hinfallen, aufstehen, Krone richten“**  
Referentin: Theresia Maria de Jong  
**Ort:** Schützenhof Steneck, Wallhöfen  
**Kosten:** Frühstück und Getränke  
zuzüglich 4 € für Nichtmitglieder  
**Anmeldung:** bei den OVF bis 22.06.

Mittwoch  
18.03.20  
14.00 Uhr  
**Jahreshauptversammlung – mit Wahlen,**  
1. Vorsitzende, 1. Schriftführerin, 1. Kassenwartin.  
Wahlvorschläge bitte an den Wahlausschuss.  
Verabschiedung der neuen Satzung.  
**Wahlausschuss:** Margarete Wellbrock  
Marie-Anne Johannsmeyer und Thea Kück  
**Ort:** Schützenhof Steneck, Wallhöfen  
**Kosten:** Kaffeegedeck und Getränke  
zuzüglich 4 € für Nichtmitglieder  
**Anmeldung:** bei den OVF bis 02.03.

Donnerstag  
26.03.20  
19.00 Uhr  
**Vortrag – „Gesund und vital das Frühjahr genießen“**  
Heilpraktikerin Sigrid Weidenbach  
**Ort:** Schützenhof Steneck, Wallhöfen  
**Kosten:** Imbiss und Getränke  
zuzüglich 4 € für Nichtmitglieder  
**Anmeldung:** bei den OVF bis 14.03.

Donnerstag  
16.04.20  
19.00 -  
20.00 Uhr  
**Funktionsgymnastik – mit div. Geräten.**  
– 8 Abende, Kursleitung Sabine Sethmann  
Es werden sämtliche Körperpartien gekräftigt und gedehnt  
Das führt zu mehr Beweglichkeit, Schmerzlinderung und ein  
besseres Körpergefühl - für Anfänger und Fortgeschrittene  
**Teilnehmer:** 10 – 20  
**Ort:** Turnhalle Wallhöfen  
**Kosten:** 30 € Mitglieder / 40 € Nichtmitglieder  
**Anmeldung:** bei K. Engelken-von Oehsen,  
Tel. 04793/95034 bis 09.04.

Samstag  
25.04.20  
17.00 -  
21.00 Uhr  
**Grillseminar „Ladies only“**  
Grillen, einfache Zubereitung, wenig Abwasch,  
viel Spaß und Genuss – Dauer ca. 4 Std.  
**Teilnehmer:** max. 25  
**Ort:** Horstschäfer Gnarrenburg  
**Kosten:** 75 € Person Mitglieder + 4 € Nichtmitglieder  
**Anmeldung:** Katrin Engelken-von Oehsen 04793 - 95034  
bis 10.03.

Montag  
11.05.20  
19.00 Uhr  
Kreativ Workshop „**Drahtblumen für den Garten**“  
Drahtblumen mit verschiedenen Werkzeugen und  
Techniken herstellen mit Antje Deicke  
max. 12 Teilnehmer  
**Ort: Landwerke Schwanewede**  
**Kosten:** 25 € Person Mitglieder + 4 € Nichtmitglieder  
**Mitzubringen:** Haushaltshandschuhe  
**Anmeldung:** Katrin Engelken-von Oehsen 04793 - 95034  
bis 04.05.

Samstag  
23.05.20  
12.45 Uhr  
„**Eat the World**“  
½ Tagesfahrt Bremen Kulinarisch, Kulturelle Stadtführung  
mit „Eat the World“ Die Tour beinhaltet sieben Kostproben  
von einzigartigen Bistros, Cafés und Feinkostläden.  
Zu Fuß gehend, erfahren wir bei der Stadtführung viel  
über die Geschichte, Kultur und Architektur des Viertels.  
Dauer der Führung 3 Std.  
**Begrenzte Teilnehmerzahl** max. 32 Personen (2 Gruppen)  
**Treffen:** Bahnhof Oldenburg  
**Ankunft:** Bahnhof Oldenburg – ca. 20.00 Uhr  
**Kosten:** 45 € inklusive Essen/Führung zuzüglich Bahnfahrt  
+ 4 € für Nichtmitglieder  
**Verbindliche Anmeldung und Zahlung**  
**bei Katrin Engelken-von Oehsen 04793-95034 bis 15.04.**

Sa./So:  
06. –  
07.06.20  
**Teilnahme an der Publica**  
mit Waffelstand  
in der Stadthalle in OHZ

Donnerstag  
18.06.20  
16.00 Uhr  
**Fahrradtour - Ausrichter: Hambergen**  
**Näheres wird noch bekannt gegeben.**  
Kosten: 10 €/Pers.  
zuzüglich 4 € für Nichtmitglieder  
**Anmeldung:** bei den OVF bis 11.06.

Donnerstag  
25.06.20  
7.00 Uhr  
**Tagesfahrt nach Lüneburg „Rote Rosen“**  
Erlebnisführung "Rote Rosen in Lüneburg"  
Stadtführer begleiten uns, bei einer Wanderung, auf den  
Spuren der Roten Rosen. Seit 2006 ist Lüneburg Drehort  
für die ARD-Serie "Rote Rosen". Kaum eine deutsche Stadt  
verbindet Romantik, junges Leben und historische  
Atmosphäre passend zur Serie besser miteinander. Während  
der Führung besuchen wir ausgewählte Außendrehorte in der  
Innenstadt. Fans der Serie werden sicherlich viele bekannte  
Aus- und Einblicke bekommen. Dauer der Führung ca. 2 Std.  
**Abfahrt: Erntefestplatz Hambergen**  
**Kosten:** 28 € für Busfahrt und Führung ohne Verpflegung  
zuzüglich 4 € für Nichtmitglieder  
zuzüglich Kosten für gemeinsames Mittag- und Abendessen  
**Verbindliche Anmeldung und Zahlung**  
**bei Katrin Engelken-von Oehsen 04793-95034**  
**bis 31.05.**

Sommer  
2020  
**5-Tages-Fahrt nach Paris**  
Weitere Informationen bei Margrit Grotheer 04793-2235

### Ortsvertrauensfrauen:

Hambergen-Mitte, Heike Leu	04793 8156
Hambergen-Süd, Heike Wohltmann	04793 3116
Hambergen-Süd, Heide Tietjen	04793 3144
Heißenbüttel, Heilsdorf, Angela Grotheer-Arndt	04793 2702
Lübberstedt, Anke Berner	04793 3034
Ohlenstedt, Ilona Dieckmann-Ahrens	04795 274
Ströhe, Spreddig, Herta Stelljes	04793 2488
Vollersode, Marion Bödeker	04794 492
Wallhöfen, Gudrun Böschen	04793 1402

**Jahresbeitrag: 20,00 €**

#### **Kontoverbindung:**

IBAN: DE22291623940088150300

BIC: GENODEF1OHZ

### **Anmeldungen:**

Bitte beachten Sie samstags im Osterholzer Kreisblatt unsere Bekanntmachungen unter „Hinweise und Termine“. Melden Sie sich bitte für jede Veranstaltung rechtzeitig bei Ihrer Ortsvertrauensfrau – wenn nicht anders angegeben – an. Sollte Ihre Ortsvertrauensfrau nicht erreichbar sein, können Sie gerne bei einer anderen anrufen. Bei begrenzter Teilnehmerzahl werden die Plätze nach Eingang der Anmeldungen vergeben. Sollte einmal eine Teilnahme nicht möglich sein (und es gibt keinen Ersatzteilnehmer), müssen wir die Kosten von Ihnen einziehen.



## **Programm 2019/20**

Bildungsveranstaltungen in  
pädagogischer Zusammenarbeit mit der



Vorsitzende	Katrin Engelken-von Oehsen	04793 95034
Stellvertreterin	Doris Monsees	04793 8801
Schriftführerin	Heike Heineke	04793 954543
Stellvertreterin	Marion Bödeker	04794 492
Kassenwartin	Urte Stölting	04793 953344
Beisitzerin	Anke Peper	04793 8712
Beisitzerin	Petra Thoden	04793 8380
Beisitzerin	Marita Tietjen	04793 3468

**[www.landfrauen-osterholz.de](http://www.landfrauen-osterholz.de)**