

LandFrauen Ortsverein Risum-Lindholm

**Jeder Tag ist ein neuer Anfang.  
Atme tief durch und lege los.**

Unbekannt

Dezember 2023

Liebe LandFrauen!

Der Vorstand hat ein tolles Programm für Euch ausgearbeitet. Hier nun unsere Angebote für Januar bis Juni 2024:

### **Samstag, 13. Januar 2024 – Spinning Schnuppertraining**

Am Samstag, den 13. Januar 2024 um 10:15 Uhr bieten wir eine Finesseinheit auf dem Spinning-Fahrrad an mit anschließenden Dehnübungen.

Elske Jensen ist unsere Trainerin und zeigt uns wie wir uns auf dem Spinning-Fahrrad richtig bewegen. Es gibt coole Musik dazu und im Anschluss machen wir Dehnübungen auf einer Bodenmatte. Dauer der Einheit ist ca. 1 Stunde.

Wir treffen uns mit Sportbekleidung und Turnschuhen vor dem Well Gym in Niebüll. Es sind Umkleiden vorhanden und Duschen ebenso. Trinkflaschen und ein kleines Handtuch sind mitzubringen für das Spinning.

Kosten pro Person: 10 €

max. Teilnehmerzahl: 14

Anmeldung bitte bis zum **09.01.2024** bei Sabine Nickelsen Handy 0160 2129234

### **Samstag, 3. Februar 2024 – Jahreshauptversammlung**

Unsere JHV findet um 14:00 Uhr im **Andersen-Hüs** statt. Nach dem offiziellen Programm trinken wir gemeinsam Kaffee. Um ca. 15:30 Uhr erwarten wir Dr. med. Thomas Georgi, Orthopäde aus Tönning, mit seinem Vortrag: „Mien Rück! Min Röch! Wat mok wi nu?“

Anmeldungen bitte bis zum **27.01.2024** bei

Christiane Friedrichsen Tel. 04661 /6257

Karin Georgsen Tel. 04661/5105

### **Donnerstag, 22. Februar 2024 – Besichtigung Wasserwerk „Drei Harden“ in Karlum**

Wir machen einen Rundgang durch das Wasserwerk „Von der Quelle bis zum Ausgang“ und erhalten hierbei viele Informationen zu den Themen Trinkwasser, Wasserbeschaffenheit, Qualität des Wassers, Wassergewinnung, Grundwasserschutz, Gefahren sowie einige technische Informationen rund um das Wasserwerk.

Anschließend fahren wir zum Kaffeetrinken.

Treffpunkt: 13:30 Uhr Parkplatz Friesenhalle (dort bilden wir Fahrgemeinschaften)

Kosten: 12 € pro Person – 15 € für Gäste

Anmeldung bitte bis zum **16.02.2024** bei Christiane Friedrichsen Tel. 04661/6257

### **Donnerstag, 07. – Sonntag, 10. März 2024 – Wellness auf Föhr- *AUSGEBUCHT!!!***

Rückfragen bei Karin Georgsen unter Tel. 04661/5105

### **Samstag, 13.04.2024 – E-Bike Sicherheitstraining mit Verkehrsschulung**

Am 13. April bieten wir euch ein Fahrrad/E-Bike-Sicherheitstraining mit der Landesverkehrswacht an. Unterstützen wird uns die Firma Wollesen mit Herrn Kai Sönnichsen.

Treffpunkt ist der Schulhof der Lindholmer Schule (Dorfstr. 260) um 9 Uhr mit eigenem Fahrrad und wenn möglich mit Fahrradhelm.

Das Training ist kostenlos! max. Teilnehmerzahl: 8

Anmeldung bitte bis zum **30.03.2024** bei Karin Georgsen Tel. 04661/5105

### **Donnerstag, 18. und 25. April 2024 – Kochen mit Kerstin**

An 2 Abenden im April will Kerstin Lützen mit uns kochen. Am 18.04.24 steht die „Traditionelle Küche“ auf dem Programm und am 25.04.2024 zeigt Kerstin uns die „Schnelle Küche“. 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 mitnehmen.

Max. Teilnehmerzahl pro Abend: 12

Anmeldungen für beide Termine bis zum **10.04.24** bei

Steffi Körting 04661/901488 (AB oder ab 18 Uhr)

Claudia Lützen 04661/9001424 (abends) oder Handy 0151 56045212

### **Samstag, 4. Mai 2024 – Frühstück bei Pahlí's Hofcafe in Braderup/Lexgaard**

Am 4. Mai 2024 um 10:00 Uhr möchten wir gerne mit Euch nach Braderupfeld, dort wollen wir in Pahlí's Hofcafe frühstücken. Hier gibt es leckere Sachen in gemütlicher Atmosphäre und der Garten lädt zum Verweilen ein. **Unter dem folgendem Link könnt Ihr ein paar**

**Eindrücke sammeln:** [https://pahlis-hofcafe.business.site/?utm\\_source=gmb&utm\\_medium=referral](https://pahlis-hofcafe.business.site/?utm_source=gmb&utm_medium=referral)

Treffen ist um 9:30 Uhr auf dem Parkplatz der Friesenhalle, dort bilden wir Fahrgemeinschaften.

Preis pro Person 20 €, Gäste zahlen 21,90 €

mind. 30 Teilnehmer – max. 35 Teilnehmer

Anmeldung bis zum **20.04.2024** bei

Claudia Lützen 04661/9001424 (abends) oder  
Handy 0151 56045212

Steffi Körting 04661/901488 (AB oder ab 18 Uhr)

### **Samstag, 01. Juni 2024 – E-Bike Sicherheitstraining mit Verkehrsschulung**

Am 1. Juni bieten wir euch nochmal ein Fahrrad/E-Bike-Sicherheitstraining mit der Landesverkehrswacht an. Unterstützen wird uns die Firma Wollesen mit Herrn Kai Sönnichsen.

Treffpunkt ist der Schulhof der Lindholmer Schule (Dorfstr. 260) um 9 Uhr mit eigenem Fahrrad und wenn möglich mit Fahrradhelm.

Das Training ist kostenlos!

max. Teilnehmerzahl: 8

Anmeldung bitte bis zum **18.05.2024** bei Karin Georgsen Tel. 04661/5105

### **Samstag, 15. Juni 2024 – Ausflug zur Hallig Hooge - Friesenpesel**

Auf zur Hallig Hooge – wir fahren mit der Fähre von Schlüttsiel nach Hooge. Dort erwartet uns eine Planwagenfahrt u.a. zum historischen Königspesel, zur Halligkirche sowie ein Besuch im Sturmflutkino. Im Preis inbegriffen sind zudem das Mittagessen inkl. Dessert sowie Kaffee und Kuchen im Friesenpesel. Beim Mittagessen gibt es 2 Varianten: Schwein oder Fisch – bitte bei der Anmeldung mit angeben (oder evtl. Allergien bzw. Unverträglichkeiten). Getränke zum Essen zahlt jeder selbst. Nach einem hoffentlich schönen Tag sind wir ca. 17:30 Uhr wieder zurück in Schlüttsiel.

Treffen in Schlüttsiel: 09:45 Uhr Bei Bedarf gibt es die Möglichkeit abgeholt zu werden.  
Bitte bei der Anmeldung angeben.

Kosten: 60 € inkl. Fährfahrt, Ausflug, Eintritt, Mittagessen inkl. Dessert, Kaffee + Kuchen

Anmeldung bis zum **25.05.2024** bei

Steffi Körting 04661/901488 (AB oder ab 18 Uhr)

Claudia Lützen 04661/9001424 (abends) oder  
Handy 0151 56045212

### **25.06.-28.06.2024 - Reise mit den LandFrauen Nordfriesland nach Brüssel.**

**Es sind noch wenige Plätze frei, bitte umgehend anmelden. Programm:**

1. Tag Hinreise nach Antwerpen. Unterwegs Besuch eines rheinischen LandFrauen-Vereins auf dem Thomashof
2. Tag Europäisches Parlament und Stadtbesichtigung Brüssel
3. Tag Stadtbesichtigung Gent
4. Tag Heimreise

Leistungen: Fahrt im 4/5-Sterne-Bus, Frühstück auf der Anreise, 3 Übernachtungen mit Frühstück und Abendessen, Stadtrundgang/-fahrt Brüssel, Stadtrundgang und Trachtenfahrt Gent, City Tax.

Kosten voraussichtlich 578 Euro / Person bei Unterbringung im Doppelzimmer.

Für mehr Informationen bitte Annette Dragun anrufen: Tel. 04661/902332

### **Allgemeine Infos:**

Noch bis Ostern findet unser 14-tägiger Stammtisch/Spieleabend in der „Alten Schule Risum“ statt. Danach beginnen wir wieder mit den Radtouren. Die genauen Termine sowie Treffpunkte 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, ruft bitte Christiane an unter Tel. 04661/6257

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

Alle Veranstaltungen finden auf eigene Gefahr statt.

### **Ankündigungen:**

Mottofrühstück - Am Samstag, 10. August, wollen wir gemeinsam mit allen LandFrauen Südtonderns im Andersen Hüs den Tag gesellig und lecker 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 dieser Gesundheitsaktion wollen die LandFrauen aufklären über Symptome, die sofort zum Arzt, zur Ärztin führen müssen, über sinnvolle Vorsorgemaßnahmen, über sinnlose - oft selbst zu bezahlende - Therapien, über Risikofaktoren, angepasste Medikamentendosierungen, das selbstbewusste Auftreten im Gespräch mit dem Arzt, der Ärztin und die Notwendigkeit, für sich selbst zu sorgen.

Wir freuen uns auf Euch!

Mit freundlichen Grüßen

Euer Vorstand

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