



Kreisverband Südpfalz

aktiv  
modern  
offen

## LandFrau - Infopost: November 2023

Liebe Ortsvorsitzenden, liebe Teamvorsitzenden, liebe LandFrauen,

mit dieser Infopost erhalten Sie im Anhang der Email einige Kursausschreibungen und Angebote mit Bitte um Kenntnisnahme und bei Interesse auch Weitergabe/ Buchung im Ortsverein. Außerdem gibt es folgende Neuigkeiten und Informationen im November für Sie:

### INFORMATIONEN

**Online-Sprechstunde** des Landesverbandes zum Thema e.V.-Gründung und Selbständigkeit der Ortsvereine:

**Montag, 13.11.2023 von 9.00 – 11.00 Uhr**

**Mittwoch, 15.11.2023 von 18.00 – 20.00 Uhr**

**Bitte in der Geschäftsstelle des Landesverbandes anmelden!**

Ihre Anmeldung zur Sprechstunde senden Sie per E-Mail an [anmeldung@landfrauen-pfalz.de](mailto:anmeldung@landfrauen-pfalz.de). Das online Meeting findet via WebEx statt.

**[Anmeldeschluss für den Termin am 13.11. ist Freitag 10.11.2023 12:00 Uhr. Anmeldeschluss für den Termin am 15.11. ist Mittwoch 15.11. um 13:00 Uhr.]**

### BILDUNGSKATALOG DES LANDESVERBANDES

Bei Interesse an der Aufnahme Ihres Angebots und Ihnen als Referent\*in im Bildungskatalog 2024 wenden Sie sich bitte an die Kreisgeschäftsstelle. Sie erhalten dann die benötigten Unterlagen zum Ausfüllen. Wir freuen uns über viele neue Angebote, Referentinnen und Referenten.

## SEMINARE UND KURSE

### 2. Unternehmerinnenseminar 2023: „Mich selbst und andere für meine Sache begeistern“

**Montag, 27.11.23, 10.00 – 16.00 Uhr**

Bildungszentrum der Arbeitskammer Kirkel, Am Tannenwald 1, 66459 Kirkel

Referentin: Sabine Scherb, Kreisvorsitzende der LandFrauen Ehingen und Ortsvorsitzende der Bergemer LandFrauen

TN-Beitrag: 30,- € pro Person

Anmeldung: [info@saarlandfrauen.de](mailto:info@saarlandfrauen.de)

## KOCHKURSE, KREATIVKURSE, LEW-KURSE

Alle Kursleiter finden Sie im Anhang. Die Kurse können ab sofort gebucht werden:

### **Titel in der Ernährungsbildung 2023 bis 31.12.2024**

- Vom Feld auf den Teller: die saisonale und regionale Kürbisanutzung in der Ernährungsbildung
- Wok Kultur erleben: Die Vielzahl der Zutaten und die Förderung einer gesunden Ernährung durch authentisches Kochen
- „Meal Prep“ (Vorkochen) Meisterklasse: Gesunde Ernährung im Alltag – Ernährungsbildung und praktisches Kochen für stressfreies Vorausplanen von Mahlzeiten

### **Titel der Kreativkurse 2023/2024:**

- Makramee - Einführung in einer traditionellen Handarbeitstechnik mit neuen Materialien anhand kleiner Objekte
- Kieselstein-Kunst: Schätze der Natur kreativ zu individuellen Wanddekorationen verarbeiten

### **Titel des LEW-Kurses 2023/2024:**

- Gesundheit & Lebensfreude durch Achtsamkeit im Alltag

## KOMMENDE VERANSTALTUNGEN DES KREISES 2023

### Gesundheitsvortrag Tinnitus – die verlorene Stille Ursachen, Entstehung & neueste Therapieformen

Tinnitus ist eine der häufigsten Beschwerden, die in der Hals-Nasen- Ohrenärztlichen Praxis angegeben werden. Etwa ein Viertel der Deutschen haben Tinnitus im Verlauf ihres Lebens. Von den jährlich 19 Millionen unvermittelt auftretenden Fällen von Ohrgeräuschen bleiben etwa eine Viertelmillion dauerhaft bestehen. Das ein- oder beidseitige Pfeifen, Rauschen im Ohr oder Kopf bleibt über viele Jahre ununterbrochen hörbar – trotz früher Behandlungen der möglichen Auslöser (z.B. nach Disko- oder Rockkonzertbesuch, Knallschock an Silvester, nach Hörsturz). Judith Bierle, selbstständige Hörakustikmeisterin und Hörtherapeutin befasst sich seit fast 30 Jahren mit dem Thema Hörgesundheit und den Folgen einer unversorgten Schwerhörigkeit. In ihrem Vortrag geht sie auf die Ursachen, die Entstehung und die neusten Therapieformen von Tinnitus ein.

**Di., 21.11.2023**

76863 Hayna, Hauptstraße 84, Bürgerhaus

Beginn: 19 Uhr

Referent\*in: Judith Bierle

TN-Beitrag: 6 €, Mitglieder: 5 €

### „Wer war Thomas Nast?“ – Ein Spaziergang rund um den Thomas-Nast-Nikolausmarkt in Landau

Thomas Nast, einer der bekanntesten Söhne Landaus, ist 1846 nach Amerika ausgewandert. Mit spitzem Zeichenstift wurde er der berühmteste Karikaturist des 19. Jahrhunderts! Nicht nur die Darstellung von Santa Claus ist bis heute lebendig geblieben. Der Namensgeber des Landauer Nikolausmarktes hat viele weitere Symbole geschaffen, mit seinen Bildern Menschen berührt und die Politik maßgeblich beeinflusst. Erfahren Sie mehr über seine Geschichte, die heute noch so aktuell ist wie damals. Begleiten Sie uns auf einem spannenden Spaziergang rund um den weihnachtlichen Rathausplatz, und erfahren Wissenswertes über seine Heimat, sein Leben, Wirken und Arbeiten.

**Mi. 13.12.2023**

**Do., 14.12.2023**

76829 Landau, Nordring, Alter Messplatz

Beginn: 15 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Referent\*in: Gudrun Stübinger – Kohls

TN-Beitrag: 10 €, Mitglieder: 8 €



**Anmeldungen für beide Veranstaltungen bei der Kreisgeschäftsstelle bis 15.11.2023**

Kreisgeschäftsführung  
Anika Herbrik  
Marktstr. 73  
76887 Bad Bergzabern

**Bürozeiten:**  
Mo: 8.30 – 12.30  
Mi: 15.00 – 19.00  
Do: 16.00 – 18.00

Kontakt:  
06343-9893359  
suedpfalz@landfrauen-pfalz.de  
herbrik@landfrauen-pfalz.de

## **PROGRAMM 2024**

### **Führt mehr Glück zu einer gerechteren Gesellschaft?**

### **Und wenn ja, wie kann die Lebensfreude gesteigert werden?**

### **Glücksworkshop & Interaktiver Vortrag „Glück in herausfordernden Zeiten“**

Was ist Glück? Wie kann ich mein persönliches Glück finden und stärken? Wie wirken sich Positivität, Mitgefühl, Mitfreude und Güte auf mich und damit auch auf andere Menschen aus? Ziel des Workshops ist es, Ansätze und Methoden kennenzulernen und auszuprobieren, die gezielt positive Wirkungen auf Stimmung und Gemüt haben, um die Lebensfreude zu steigern. Dabei nutzt Susanne Gerdon unter anderem Klanginstrumente und weitere praktische Übungen.

#### **Mi., 17.01.2024**

76889 Oberotterbach, Karl-Meyer-Str. 1, Otterbachhalle

Beginn: 19.00 Uhr

Referentin: Susanne Gerdon (Glückscoach und Motivationstrainerin)

TN-Beitrag: 17,00 €, Mitglieder 12,00 €

Anmeldung bei der Kreisgeschäftsstelle bis 31.12.2023

### **Die Tradition der Weinessigherstellung – Besuch bei Weinessig Lang**

### **Führung, Verkostung und Vorstellung der eigenen Produkte**

Wie werden verschiedene Essige hergestellt und welche interessanten Kombinationsmöglichkeiten gibt es?

Fruchtige Essige, wie Mango, Himbeere, Quitte oder Cassis, bspw. als Aperitif oder Fruchtbalsam, Balsamico & Öle, Secco, Tunke, Vinaigrette...

Führung und Vortrag, Verkostung und Vorstellung der eigenen Produkte von Weinessig Lang

#### **Di., 30.01.2024**

67377 Gommersheim, Kirchstr. 32, Weinessig Lang

Beginn: 18.00 Uhr

Referent/-in: Jens Lang

TN-Beitrag: 20,00 €, Mitglieder: 15,00 €

Anmeldung bei der Kreisgeschäftsstelle bis 14.01.2024

## Käse erleben – Einführung in die Technik des Herstellens von Käse

Der selbst hergestellte Käse darf mit nach Hause genommen werden

In der Käsewerkstatt von Barbara Kuhn ist Raum, in dem Milch zu Käse veredelt und viele kreative Käseideen ausgetüftelt werden.

Handwerkliches Arbeiten mit viel Leidenschaft für Milch und Käse steht dabei an erster Stelle.

In der Käsewerkstatt werden unter anderem gereifter Frischkäse, samtiger Weichkäse und milder Schnittkäse von ihr produziert und affinert.

### **Sa., 17.02.2024**

Beginn: 10.00 Uhr

67480 Edenkoben, Pfarrheim, Luitpoldstr. 11

Referentin: Barbara Kuhn

TN-Beitrag: 49,00 €, Mitglieder: 40,00 €

Anmeldung bei der Kreisgeschäftsstelle bis 01.02.2024

Alle weiteren Veranstaltungen werden nach und nach in jeder neuen Infopost aufgeführt. Gerne entnehmen Sie die gesammelten Informationen auch unseren Programmflyern (siehe Anhang und unter <https://www.landfrauen-pfalz.de/kreisverband/suedpfalz/aktuelles.html>)

Sollten Sie weitere Flyer benötigen, bspw. für die Mädelstour und/ oder die Adventsreise, so melden Sie sich gerne in der Kreisgeschäftsstelle.

Herzliche Grüße und eine gute Zeit,



Elke Mirus  
Kreisvorsitzende



Anika Herbrik  
Kreisgeschäftsführerin