

WIR LANDFRAUEN  
MACHEN UNS **STARK** FÜR



JAHRESPROGRAMM 2025 | 26

  
**Land Frauen**

Westfälisch-Lippischer LandFrauenverband e. V.  
Kreisverband Soest



wllv.de/soest

## LANDFRAUEN

Grußwort.....	03
Neues aus der Geschäftsführung	04
Euer Kreisvorstand .....	05
Spenden Projekt 2025   2026 ....	06

## BILDUNGSANGEBOTE 2025 | 2026

Verbandsarbeit .....	08
Landesverband: KI und ChatGPT .	10
LandFrauenForum.....	11

## AUS DEM KREISVERBAND 2025 | 2026

Rückblick .....	12
Ausblick: 100 Jahre Grüne Woche ..	16

## PROGRAMM DER ORTSVERBÄNDE

2025   2026 .....	17-37
-------------------	-------

Werbung CreLa-Shop.....	38
-------------------------	----

## REISEN UND VERANSTALTUNGEN

Hinweise .....	39
Abend für uns .....	40
Hygieneschulung .....	41
KreisLandFrauentag .....	42
Frauenlauf .....	43
3 Tage Regensburg .....	44
Runter vom Sofa .....	45
Kroatien   Istrien .....	46
Pättkestour .....	48
Gartentour .....	49
Bildungsreise Goslar .....	50
Deutscher LandFrauenTag .....	52
Radtouren .....	53

## HINWEIS

Landesgartenschau .....	54
-------------------------	----

## DIES UND DAS

Familienbegleitung.....	55
LandFrauentelefon.....	56

MITGLIED WERDEN .....	57
-----------------------	----

## IMPRESSUM

### HERAUSGEBER:

KreisLandFrauenverband Soest,  
[www.landfrauenimkreissoest.de](http://www.landfrauenimkreissoest.de)

### GESCHÄFTSFÜHRERIN

Anna Hegemann  
Kreisverband Soest  
Geschäftsstelle:  
Haus Düsse 2  
59505 Bad Sassendorf  
Tel: 02945 989556  
[Anna.Hegemann@lwk.nrw.de](mailto:Anna.Hegemann@lwk.nrw.de)

### REDAKTION

Kreisvorstand Kreisverband Soest

### LAYOUT

Claudia Raufeisen

AUFLAGE 2700 Stück

### TITELBILD

Bildnachweis:  
Katherine\_AdobeStock

## LIEBE LANDFRAUEN UND LIEBE INTERESSIERTE,

einmal mehr ist ein LandFrauenjahr rasend schnell vergangen und einmal mehr liegt ein druckfrisches Kreisheft vor uns. Wie immer ist es randvoll mit attraktiven, inspirierenden und fröhlichen Angeboten unserer 19 Ortsverbände, des Kreisverbandes und ausgewählter Veranstaltungen auf Landesebene.

Die Pflege einer aktiven Gemeinschaft ist unser zentrales Bindeglied. Wir leben eine offene, tolerante und friedliche Vereinskultur und haben unsere Türen weit geöffnet für alle, die diesen Weg gemeinsam mit uns gehen wollen.

In der Gesellschaft nehmen wir aber leider zunehmend Gegenbewegungen wahr. Man grenzt sich ab gegenüber dem Unerwarteten und Fremden, bleibt unter sich, schottet sich gar ab. Das ist keine gute Voraussetzung für eine den Frieden fördernde Lebensweise und begünstigt Einsamkeit und Isolation. Wir LandFrauen setzen mit unserem Programm und Engagement hier bewusst dagegen!

Im September finden in NRW Kommunalwahlen statt. Hier haben wir alle die Möglichkeit, unsere Lokalpolitikerinnen und Lokalpolitiker, die wir oftmals persönlich kennen, auf Herz und Nieren zu prüfen. Wir LandFrauen appellieren: Kommt mit euren kommunalen Kandidatinnen und Kandidaten ins Gespräch, stellt ihnen Fragen und berichtet von euren Ängsten und Sorgen. So wird sich schnell herausstellen, wer gute Ideen für ein gelingendes Zusammenleben auf Ortsebene hat, wer eher verbindend als spaltend kommuniziert und wer echte Innovationen auf den Weg bringen möchte.

Denn eins ist ganz sicher: Die Herausforderungen der kommenden Jahre werden nicht kleiner. Im ländlichen Raum bewegen uns v. a. Pflegenotstand und fehlende Betreuungsmöglichkeiten, eine inzwischen flächendeckend mangelhafte ärztliche Versorgung und strukturelle Probleme im öffentlichen Nahverkehr. Gleichwohl ist unser ländlicher Lebensraum lebenswert und es gilt daher, unsere Interessen zu vertreten.

Hierzu bedarf es nicht zuletzt vieler engagierter (Land-)Frauen, die mit Tatkraft und Entschlossenheit für die Gesellschaft eintreten.

Wie schön, dass Du dabei bist!

Voller Vorfreude auf ein weiteres spannendes LandFrauenjahr

**EUER KREISVORSTANDSTEAM**

### HALLO LIEBE LANDFRAUEN,

seit Februar dieses Jahres bin ich Eure Ansprechpartnerin und unterstütze den Kreisvorstand und die Ortsverbände.

Maßnahmen zur Teamentwicklung sowie die Weitergabe der vom Landesverband aufgestellten Jahresthemen gehören zu meinen Schwerpunkten.

Ich bin Kreisgeschäftsführerin des Kreisverbandes Soest und habe meinen Dienstsitz in der Kreisstelle Soest der Landwirtschaftskammer NRW im Verwaltungsgebäude auf Haus Düsse.



Gebürtig aus Rheinland-Pfalz kommend, lebe ich heute mit meiner Familie in der Nähe von Sundern - im kleinen Ort Hövel, im Hochsauerlandkreis.

Bei Wind und Wetter draußen sein, die Jahreszeiten bewusst leben, sich selbst in der Natur wiederfinden und seine Kreativität entdecken, definieren für mich die Vorzüge vom Landleben.

Gemeinsam mit euch freue ich mich darauf, in der Zukunft unseren Verband weiterhin als Ort der Begegnung, Kommunikation und des Austausches zu beleben.

### ANNA HEGEMANN

Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen  
Referentin für Bildungs- und Projektarbeit für Frauen im ländlichen Raum  
Westfälisch-Lippischer LandFrauenverband e. V.  
Kreisverband Soest  
Haus Düsse 2  
59505 Bad Sassendorf  
Telefon 02945 989 556  
E-Mail: [anna.hegemann@lwk.nrw.de](mailto:anna.hegemann@lwk.nrw.de)

EUER KREISVORSTAND



Von links nach rechts: Ulrike, Petra, Rita, Claudia, Britta, Ute, Anne

GESCHÄFTSFÜHRENDER VORSTAND

TEAMSPRECHERIN

Britta Schulze zur Heide  
Telefon 0151 50298806  
britta@landfrauenimkreissoest.de

Petra Rickert-Schulte  
Telefon 0171 6885386  
petra@landfrauenimkreissoest.de

KASSIERERIN

Rita Leßmann-Kind  
Telefon 0176 34610362  
rita@landfrauenimkreissoest.de

Ulrike Junker  
Telefon 0170 2316935  
ulrike@landfrauenimkreissoest.de

Anne Bühner  
Telefon 0176 21042786  
anne@landfrauenimkreissoest.de

ERWEITERTER VORSTAND

Ute Mijac  
Telefon 01577 2677401  
ute@landfrauenimkreissoest.de

Claudia Raufeisen  
Telefon 0172 4476878  
claudia@landfrauenimkreissoest.de

Bitte kontaktiert uns, wenn ihr Fragen oder Anmerkungen habt.

## PHÖNIX SOEST - VEREIN FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT E.V.

Wir haben uns in diesem Jahr für den Verein „Phönix – Verein für seelische Gesundheit e. V.“ in Soest als Zuwendungsempfänger entschieden.

Phönix Soest e. V. unterstützt mit Selbsthilfegruppen Menschen mit psychischen Erkrankungen und deren Angehörige. Dabei bilden die Gruppen ein sehr weites Spektrum an psychischen Erkrankungen ab. In den Räumen des Alten Schlachthofes in Soest können so sehr viele Menschen von niederschweligen Angeboten profitieren, sich im Offenen Treff austauschen oder an Kursen im Themenfeld der Prävention teilnehmen.



Am 10.06.2025 habe ich ein sehr interessantes Gespräch mit Hans-Josef Nelle und Karin Schmidt vom Vorstand Phönix e. V. geführt.

Beide beschreiben das Angebot von Phönix e. V. so:

„Ich denke, wir leisten als Verein für seelische Gesundheit neben unserem Hauptzweck, der Unterstützung von Menschen mit psychischen Erkrankungen, auch einen wesentlichen Beitrag gegen das nicht nur aktuell gesellschaftspolitische Problem der Vereinsamung von Menschen. Psychisch Erkrankte sind von dieser Problematik überdurchschnittlich häufig betroffen. Viele Menschen haben durch ihre Erkrankung ihre Arbeit verloren bzw. können diese nicht mehr ausüben. Hobbies oder auch der Bezug zu Freunden und Familie können nicht mehr ausgeübt werden, werden geringer oder brechen gar ab. Wichtige soziale Netzwerke und Bindungen lösen sich oft auf. Viele Betroffene leben auch ohne Partner allein.“

Phönix bietet durch sein vielfältiges, oft niederschwelliges und meist kostenfreies Angebot eine Möglichkeit, sich wieder mit anderen zu treffen, neue soziale Kontakte zu knüpfen und neue Freundschaften zu schließen. Für viele Leute ist Phönix die einzige Kontakt- und Bezugsstelle, neben Ärzten und Therapeuten, außerhalb ihrer Wohnung.

Wir versuchen daher den Betroffenen in einem geschützten Rahmen auch einen Platz zu bieten, an dem sich niemand auf Grund seiner Erkrankung erklären muss und jeder so akzeptiert wird, wie er ist.“

Eine wesentliche Säule unseres Vereins sind zudem die mehr als zwanzig Selbsthilfegruppen, die über das gesamte Spektrum der psychischen Erkrankungen verteilt sind. Hervorzuheben ist hierbei vor allem der Austausch unter Selbstbetroffenen und damit einhergehend die "Hilfe zur Selbsthilfe" und damit die gemeinsame Bewältigung der Erkrankung.

Wir bitten Euch, Phönix e. V. im Rahmen Eurer Jahreshauptversammlungen oder bei anderen Zusammenkünften mit Spendensammlungen zu unterstützen und darüber hinaus das Angebot in Euren Reihen bekannt zu machen.

Von psychischen Erkrankungen sind deutlich mehr Menschen betroffen, als das tabuisierende Schweigen darüber erkennen lässt, und sicherlich kennt jede von euch im privaten Umfeld mehr als ein/e Betroffene/n.

#### EUER KREISVORSTAND

#### KONTAKT:

Phönix Soest  
In den Gebäuden vom Alten Schlachthof  
Ulrichertor 4  
59494 Soest

Telefon: 02921 - 1897  
nur zu den Öffnungszeiten des offenen Treffs  
Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag jeweils von 15.00 bis 17.00 Uhr  
[www.phoenix-soest.de](http://www.phoenix-soest.de)

Spendenkonto:  
Phönix e. V. Soest  
Sparkasse Hellweg-Lippe  
IBAN-Nr. DE46 4145 0075 0000 0728 92  
Stichwort: Spende Phönix e. V. Soest

*Text: Britta Schulze zur Heide  
Foto: Phönix e.V. Soest*

## BEGEGNUNGSRORTE IM WANDEL

### GEMEINSCHAFT STÄRKEN, NEUE MÖGLICHKEITEN NUTZEN

Wie kann es gelingen, das gesellschaftliche Miteinander zu stärken?  
Wie müssen dafür analoge und virtuelle Begegnungsorte ausgestaltet und verknüpft werden?

Die ASG möchte darüber mit euch diskutieren und präsentiert gelungene Praxisbeispiele, die den Wandel von Begegnungsorten kreativ gestalten und dabei feines Gespür für die Bedürfnisse unterschiedlicher Zielgruppen beweisen. Besonderes Augenmerk liegt auf der Frage, wie die ländlichen Räume mit dem beschriebenen Wandel umgehen und neue Begegnungsorte - analog, virtuell und visionär - für sich entdecken.

Die Termine im Überblick, jeweils von 19.00 bis 21.00 Uhr

04. November 2025  
13. November 2025  
18. November 2025



Die jeweiligen Vortragsthemen findet ihr auf der Internetseite der ASG. Die Teilnahme ist kostenlos und die Anmeldung ab der 2. Septemberwoche über diesen QR-Code möglich. Ihr erhaltet nach der Anmeldung eine Bestätigungsmail. Die Zugangsdaten werden ca. 2 Tage vor der Veranstaltung versendet.



Es warten spannende Themen und Ideen auf euch! Gebt diese Einladung gerne weiter an Kommunalpolitiker\*innen, Heimatvereine und andere Akteure im ländlichen Raum.

Die Seminar-Reihe wird von den LandFrauen in NRW und den LandFrauen Rheinhesen in Kooperation mit der ASG (Agrarsozialen Gesellschaft e.V.) und dem ZeLE NRW (Zentrum für ländliche Entwicklung) organisiert und durchgeführt. Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft und die Landwirtschaftliche Rentenbank fördern die Veranstaltung.

## 2026 WIRD ZUM „JAHR DER FRAUEN IN DER LANDWIRTSCHAFT“ ERKLÄRT!

Die Vereinten Nationen haben das Jahr 2026 zum „Jahr der Landwirtin“ ausgerufen – ein bedeutendes Signal für die Anerkennung der Leistungen von Frauen in der Landwirtschaft weltweit.

Mit dieser Entscheidung wird der wertvolle Beitrag von Bäuerinnen zur Ernährungssicherheit, nachhaltigen Entwicklung und zur Stärkung ländlicher Räume ins öffentliche Bewusstsein gerückt.



Bildquelle: derplan13 © stock.adobe.com

---

**Unser Auftakt findet im Rahmen des BäuerinnenForums  
am Dienstag, den 10. Februar 2026 statt.**

---

## KÜNSTLICHE INTELLIGENZ (KI) ERFOLGREICH EINSETZEN!

- Ihr seid offen mit KI zu arbeiten?
- Ihr würdet es gerne mal ausprobieren?
- Wisst aber nicht, wie und wo Ihr anfangen sollt?
- Ihr wollt erst die Spielregeln kennen, bevor Ihr euch traut damit zu arbeiten?

Mit diesem Angebot soll allen Interessierten die Möglichkeit geboten werden, ChatGPT und KI kennenzulernen, auszuprobieren und direkt gezielt zu nutzen



### NICOLE KIRCHHOFF: KÜNSTLICHE INTELLIGENZ (KI) UND CHAT GPT

Einführung, praktische Anwendung und Erfahrungsaustausch

Es stehen mehrere Termine zur Auswahl:

Donnerstag,	02.10.2025	16:00 bis 19:00 Uhr
Dienstag,	28.10.2025	09:00 bis 12:00 Uhr
Montag,	10.11.2025	17:00 bis 20:00 Uhr

Dieser **Mitmach-Vortrag** ist perfekt für alle, die einen leichten, direkten und praxisbezogenen Einstieg im Umgang mit ChatGPT und KI suchen.

- Alles, was du brauchst, ist dein Smartphone. Gemeinsam laden wir die Chat-GPT-App auf dein Gerät und du kannst direkt mitmachen.
- Keine komplizierten Befehle – alles funktioniert über Spracheingabe, so dass du alle Beispiele sofort für dich umsetzen kannst.

Diese interaktiven Veranstaltungen werden vom Landesverband angeboten und finden nur online statt.



Die Teilnahme ist kostenlos.

Die Anmeldung erfolgt über die Homepage des WLLV: [www.wllv.de](http://www.wllv.de)



**KARIBIK IM KÖRPER  
- CHAOS IM KOPF**

**... das Leben  
bleibt spannend!**

## EINLADUNG ZUM LandFrauenForum



**Samstag, 08. November 2025 | 10:00 - 15:30 Uhr | Einlass ab 09:30 Uhr**  
Dr. Wolff Institut, Stadtheider Str. 52, 33609 Bielefeld



Wir tauchen ein in eine Veranstaltung, die den Wechseljahren eine neue Perspektive verleiht. Ein abwechslungsreiches Programm stellt Körper, Geist und Seele in den Mittelpunkt. Die Gynäkologin Dr. med. Daniela Bach nimmt uns mit auf eine spannende medizinische Reise in die Welt der Wechseljahre.



Wir begrüßen Miriam Stein, die in ihrem Buch "Die gereizte Frau" mit Mythen und Tabus über die Wechseljahre aufräumt, die oft als peinliche Hormonmangel-Krankheit dargestellt werden. Sie verbindet persönliche Erfahrungen mit feministischer Kritik und zeigt, dass das Älterwerden nicht gleichbedeutend mit einem Identitätsverlust sein muss.



Zwei spannende interaktive Workshops bieten die Möglichkeit aktiv teilzunehmen. Natürlich kommt durch Kirsten Fuchs auch eine humorvolle Betrachtung des Phänomens der klimakterischen Herausforderungen nicht zu kurz.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Im Anschluss: Möglichkeit zum  
Shop-Besuch, Dr. Wolff Group (Alcina),  
Veranstaltungsrabatt: 10 %

Westfälisch-Lippischer  
LandFrauenverband (wlw) e.V.  
Nevinghoff 40 | 48147 Münster  
info@wlw.de | www.wlw.de

**HIER DIREKT ZUR  
ONLINE-ANMELDUNG**

[www.wlw.de/service/termine/landesebene](http://www.wlw.de/service/termine/landesebene)



Fotos: LL.Ding @ stock.adobe.com | Photoedit: Kristina Klinger, Franiska Heuser, Print

**Für das leibliche Wohl ist gesorgt!**  
Kosten: 30 €, bitte nach der  
Anmeldebestätigung überweisen  
auf das Konto des wlw, Konto-Nr.:  
DE13400600000000412291  
bei der DZ Bank.  
Erst nach der Überweisung ist  
die Anmeldung verbindlich.



**Anmeldungen möglich bis 30.10.2025, 22:00 Uhr**

## EIN BILDERRÜCKBLICK

Herbstarbeitstagung. Weniger Arbeit, mehr Vergnügen für die Vorstände der Ortsverbände. Wir besuchten das LiebesLebenMuseum in Soest und anschließend das Sudhaus für unsere Tagung. Beides war einen Besuch wert.



Frühjahrsarbeitstagung auf Haus Düsse.  
Das obligatorische Gruppenfoto durfte nicht fehlen.

EIN BILDERRÜCKBLICK



3-Tages-Fahrt  
nach Bremen



Radtouren



Teilnahme am Frauenlauf in Soest

KreisLandFrauenTag 2025



Unsere Agrarexpeditionen  
2024 | 2025

**AGRAR** Land Frauen  
Expeditionen

**UNSER THEMA:**  
Kartoffeln

**Was?**  
Bei unserer dritten Agrarexpedition widmen wir uns der Kartoffel und erfahren, wie sie angebaut, geerntet und gelagert wird.

**Wann?**  
Montag, 7. Oktober 2024 ab 17 Uhr

**Wo?**  
Familie Rickert-Schulte, Am Schulenbus 59597 Erwitte-Weckinghausen

Sollte es am Veranstaltungstag regnen nicht gerodet werden, und die Veranstaltung muss leider ausfallen.

**INFOS**

📍 Ansprechpartnerin: Ulrike Junker  
☎️ 0170/2316935  
🌐 [ulrike@landfrauenimkreissoest.de](mailto:ulrike@landfrauenimkreissoest.de)

Die Exkursion ist kostenfrei.

**AGRAR** Land Frauen  
Expeditionen

**UNSER THEMA:**  
Sau und Ferkel

**Was?**  
Unsere vierte Agrarexpedition führt uns in den Abferkelstall. Wir erfahren alles rund um den sensiblen Zeitraum der Geburt bei Schweinen.

**Wann?**  
Mittwoch, 14. Mai 2025 ab 16.30 Uhr

**Wo?**  
Familie Junker, Bilmer Straße 1, 59469 Ense-Volbringen

Geeignete, nicht zu weite Kleidung setzen wir voraus. Aus seuchenhygienischen Gründen werden ein Schutzoverall und Schuhüberzieher gestellt.

**INFOS**

Anmeldungen unter [www.landfrauenimkreissoest.de](http://www.landfrauenimkreissoest.de) oder direkt bei Ulrike Junker (siehe Infokasten) per WhatsApp.

Wer sich zu der Veranstaltung anmeldet, erhält im Falle einer Absage rechtzeitig eine Nachricht. Spontan ohne Anmeldung zu kommen, ist aber auch möglich.



Unsere Agrarexpeditionen finden unregelmäßig und mit kurzer Vorlaufzeit statt. Die Termine werden über WhatsApp und auf unserer Homepage veröffentlicht. Ihr habt die Möglichkeit euch auf der Interessentinnenliste einzutragen, ganz einfach über unser Anmeldeformular

### 100 JAHRE GRÜNE WOCH-

EIN JAHRHUNDERT VOLLER GENUSS, INNOVATION UND GRÜNER VIelfALT.

Im Jahr 2026 feiert die Internationale Grüne Woche Berlin ein außergewöhnliches Jubiläum: 100 Jahre im Dienst von Ernährung, Landwirtschaft und Gartenbau.

Seit ihrer Premiere im Jahr 1926 hat sich die Messe zu einer bedeutendsten und ältesten internationalen Veranstaltung ihrer Art entwickelt – ein Ort, an dem sich Tradition, Zukunft und kulinarische Entdeckungsreise auf einzigartige Weise vereinen. Ein fester Bestandteil der Grünen Woche ist die internationale kulinarische Vielfalt: Besucher können sich durch traditionelle Spezialitäten, regionale Produkte und moderne Food-Trends probieren- französischem Käse über exotische Gewürze bis hin zu veganen Fleischalternativen. Gerade dieser globale wie lokale Anspruch macht den Reiz der Messe aus.

Besonders prägend für die Grüne Woche sind seit Jahrzehnten auch die LandFrauenverbände, die mit großem Engagement dabei sind. Mit Ihren regionalen Spezialitäten, kreativen Ideen und Ihrem Einsatz für Bildung, Ernährungskompetenz und Gleichstellung im ländlichen Raum bringen sie nicht nur Geschmack, sondern auch wichtige gesellschaftliche Impulse auf die Messe.

Ihre Auftritte- sei es bei Kochshows, Vorträgen oder Gesprächsrunden- sind echte Publikumsmagnete und zeigen eindrucksvoll: LandFrauen sind aktive Mitgestalterinnen des ländlichen Lebens und der agrarischen Zukunft.

Zum Jubiläum erwartet die Besucher ein besonderes Programm: Historische Rückblicke, innovative Ausstellungen, internationale Gastländer, Mitmachaktionen und zahlreiche Events machen die 100. Grüne Woche zu einem Höhepunkt des Messejahres. Die Geschichte ist ein Spiegel des gesellschaftlichen Wandels – von Nachkriegszeit über Globalisierung bis zur digitalen Transformation der Landwirtschaft.

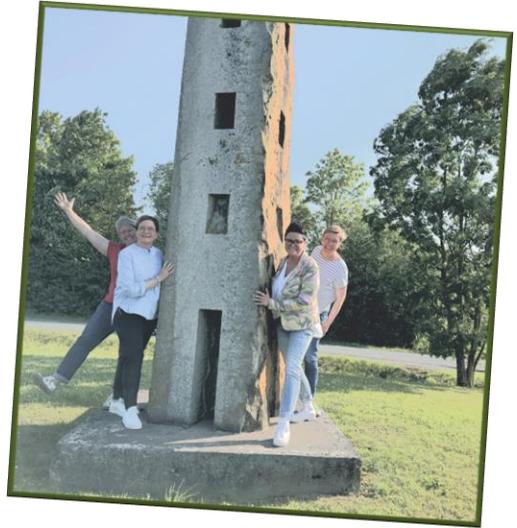
Die Grüne Woche findet vom 16.-25. Januar 2026 in den Hallen rund um den Funkturm in Berlin statt.

*Gefällt euch der Text? Ute hat ihn mit Hilfe von ChatGPT verfasst. Möchtet ihr auch ChatGPT nutzen? Besucht den Mitmach-Vortrag des Landesverbandes. Infos und Anmeldung auf Seite 10.*

## ORTSVERBAND ANRÖCHTE

## KONTAKT

Heike Grae-Budde 0151 74349006  
 Ellen Sommer 0151 44575309  
 Britta Willeke 0151 19763180  
 Ursula Niggemeyer 0160 3125400



WANN	WAS	ANMELDUNG BEI
24.09.2025	Fahrradtour „Rund um den Kirchturm“	OrtsLandFrauen oder Ulla Niggemeyer
01.10.2025	Abend für uns	OrtsLandFrauen oder Heike Grae-Budde
13.11.2025 18:00 Uhr	Jahreshauptversammlung Gasthof Grofe, Effeln	OrtsLandFrauen
22.11.2025	Be-Malkurs in Schloss Neuhaus Treffpunkt: Anröchte Bürgerhausvorplatz 30€ Mitglieder, 33€ Nichtmitglieder	OrtsLandFrauen
01/02/2026	Kino in der Kulturscheune	
06.03.2026	KreisLandFrauenTag	OrtsLandFrauen oder Heike Grae-Budde
29.03.2026	Runter vom Sofa	OrtsLandFrauen oder Heike Grae-Budde
04/2026 09:00 – 13:00 Uhr	„Garten und Ambiente“ im Landgestüt Warendorf Treffpunkt: Anröchte Bürgerhausvorplatz Kosten und Anmeldungen: werden noch bekannt gegeben	
06/07/2026	Besuch des Heidelbeer-Café Biohof Heber Treffpunkt: Anröchte Bürgerhausvorplatz (Fahrgemeinschaften werden gebildet). Kosten und Anmeldung: werden noch bekannt gegeben	

Die genauen Daten und Uhrzeiten werden jeweils durch die Presse rechtzeitig bekannt gegeben und sind auf der Homepage zu finden.

## ORTSVERBAND BORGELN



### VORSTANDSTEAM

Christel Bußmann	02384 1081
Ute Bergmann	02921 82889
Ute Mijac	02921 9107290
Beate Jüngling-Dahlhoff	02921 84230

WANN	WAS	ANMELDUNG BEI
16.10.2025 15:30 Uhr	Finca Marina, Salzkotten Gewürze, Öle, eingelegte Köstlichkeiten	Ute Bergmann 0157 71548411
27.11.2025 16:30 Uhr	Gradierwerkführung mit Weihnachtsmarkt und Abschluss in einem Lokal	Ute Mijac 0157 72677401
21.01.2026 18:00 Uhr	JHV, „Zum Dorfkrug“, Brockhausen	Beate Jüngling-Dahlhoff 0177 245348
28.02.2026 09:30 Uhr	Mit-Bring-Frühstück Haus am Weg, Borgeln	Beate Jüngling-Dahlhoff 0177 245348
14.04.2026 14:30 Uhr	Führung im Kreisarchiv Soest Niederbergheimer Str.24	Beate Jüngling-Dahlhoff 0177 245348
05/06/2026	Minigolf im Stadtpark, Soest Mit Kaffeetrinken	Ute Mijac 0157 72677401

Für Eure Fragen zu unseren Aktionen stehen wir Euch gerne zur Verfügung.  
Unsere Programmpunkte werden wir in der Presse/WhatsApp/bekannt geben

## ORTSVERBAND DEIRINGSEN

## KONTAKT

Sylvia Oevel	02928 720
Andrea Kirchhoff	02928 317
Heike Schulze	02921 60470
Catherine Thibaut	02928 432
Stefanie Kotzem	02921 65774



WANN	WAS	ANMELDUNG BEI
09/2025	Seelenorte des Sauerlandes	Johanna Jaeger 02921 61917
10/2025	Tagesausflug Moorbahn	Sylvia Oevel 02928 720
11/2025	Bürstenbinden	Heike Schulze 02921 60470
12/2025	Weihnachtsfeier	Elke Strathmann 02921 61175
01/2026	Jahreshauptversammlung mit einem magischen Vortrag	Andrea Kirchhoff 02928 317
02/2026	Cocktails mixen mit der Küchenmaschine	Catherine Thibaut 02928 432
02/2026	Vortrag über zuckerarme Ernährung	Luise Schneider-Buddenbaum 02921 60649
03/2026	Spielenachmittag	Elke Strathmann 02921 61175
04/2026	Kreativ mit Glas und Porzellan	Stefanie Kötzem 02921 65774
05/2026	Kräuterschnaps selbst herstellen	Elke Strathmann 02921 61175
06/2026	Fahrradtour Vellinghausen und Schloss Oberwerries	Irmtraut Kämper 02921 60674

Details zum Programm sind der Tagespresse zu entnehmen.

Gäste sind zu allen Veranstaltungen herzlich willkommen

ORTSVERBAND DINKER



TEAMSPRECHERIN

Claudia Korsmann 02384 1484  
 Margarethe Wiemer 0171 2174655  
 Tanja Schmalenbach 02384 3245

ORTSLANDFRAUEN

Christiane Hustadt 02384 2769 oder 0175 7923642  
 Irmgard Hörenbaum 0170 8888719  
 Heike Horstmann 0160 7276574  
 Heidrun Jürgens 01522 4870535  
 Reinhild Osthoff-Dahlhoff 0170 2052611  
 Christiane Gerwin 0172 5442059

WANN	WAS	ANMELDUNG BEI
16.09.2025 11:00 Uhr	Besichtigung der Dahlienarena im Gruga-Park Essen	OrtsLandFrauen
23.10.2025 15:00 Uhr	Stadtführung von Kloster und Basilika in Werl Im Anschluss möchten wir Essen gehen	OrtsLandFrauen
28.11.2025	Die Weihnachtsmarktfahrt geht in diesem Jahr zum Velener Waldweihnachtsmarkt Landgut Krumme in Velen – (mit der Frauenhilfe)	Claudia Korsmann 02384 1484
08.12.2025	Weihnachtsfeier – „kleine Schützenhalle“	OrtsLandFrauen
12.01.2026 19:00 Uhr	Die Jahreshauptversammlung Anges Gaststätte Witteborg • Ein Royaler Überraschungsgast wird erwartet	OrtsLandFrauen
27.02.2026 18:00 Uhr	Spieleabend und Büchertausch Osthoffs Deele, mit Tauschmöglichkeit	OrtsLandFrauen
03/2026	Besichtigung Krematorium Werl Im Anschluss Pizza essen	OrtsLandFrauen
04/2026	Besuch der Pflaumenblüte in Stromberg mit Kaffee und Kuchen	OrtsLandFrauen

## ORTSVERBAND ENSE

Wir LandFrauen „haben den Durchblick“



Petra Kummert  
 Gaby Tolksdorf  
 Heike Schlösser  
 Hildegard Sörries  
 Alexa Walter-Langesberg  
 Elli Bonnekoh  
 Maria Schumacher  
 Ulla Münstermann  
 Jutta Müller  
 Annegret Vonnahe  
 Elisabeth Schulze-Geiping

### KONTAKT

Heike Schlösser	0160 9794 1895	Maria Schumacher	02928 2931
Petra Kummert	0151 14382 119	Jutta Müller	02938 4317
Ulla Münstermann	02938 4079	Anja Kost	0171 2054379

WANN	WAS	ANMELDUNG BEI
25.09.2025 16:00 Uhr	Besichtigung und Führung durch das Jagd- schloss Herdringen - Abschluss bei Danne in Oelinghausen	Heike Schlösser 0160 9794 1895
23.10.2025 17:00 Uhr	Besichtigung des Pilgerklosters in Werl	E. Schulze-Geiping 0151 53579661
26.10.2025	Teilnahme Allerheiligenmarkt Niederense	
19.11.2025 17:00 Uhr	Jahreshauptversammlung bei Bauten in Niederense M. v. Bothmar liest aus dem Buch: "Die zweite Stufe" D. v. Fürstenberg zeigt Fotos vom Dümmer See	Maria Schumacher 0160 99574254
24./25.11.2025 18:00 Uhr	Adventskränze binden auf dem Hof Münstermann in Ense-Oberense	Ulla Münstermann 0176 41870526
06.01.2026 18:00 Uhr	Jutta Hellermann „Wunsch trifft Wirklichkeit“ Haus Porta Coeli - Ense Niederense	Elli Bonnekoh 0157 33895930
19.01.2026 17:00 Uhr	Lambertushaus in Ense-Bremen, Astrid Landmesser: Inkontinenz „Oben hell und unten dicht, lieber Gott, mehr brauch ich nicht.“	
24.02.2026 18:00 Uhr	Grönland, eine Reise mit Andreas Täuber Haus Porta Coeli - Ein Imbiss wird gereicht	Heike Schlösser 0160 9794 1895

### WANDERUNGEN

22.04.2026	Oberense/Niederense
05.05.2026	Höingen/Waltringen
21.05.2026	Sieveringen/Parsit
02.06.2026	Bremen/Ruhne/Hünninge/Lüttringen Landpartie

## ORTSVERBAND ERWITTE HORN



### TEAMSPRECHERINNEN

Elisabeth Strunk  
Britta du Mont

02943 2236  
02945 5745

### WEITERE TEAMMITGLIEDER

Gaby Lohmann  
Anne Hemmer  
Margret Rasche

Eine gelungene Veranstaltung im März 2025 - Annette Valland erzählte kurzweilig von ihren Erfahrungen als Käse-Sommelière und konnte uns viele Informationen zu Käse vermitteln.



### WANN

### WAS

09.09.2025 15:30 Uhr	2025 Besichtigung der Weihnachtsbaumkulturen bei der Firma Strugholtz - Natur- und Landschaftspflege in Anröchte-Effeln
09.10.2025 15:00 Uhr	„Wie war das?“ Beleckte im 2. Weltkrieg Besichtigung des Stollenbunkers in Warstein-Beleckte
11/2025	Adventskaffee im Hülshoff in Lippstadt
01/2026	Jahreshauptversammlung mit Frühstück in den Räumen der AWO Erwitte, Böllhoffhaus

Weitere Veranstaltungen für 2026 sind in Planung. Seid gespannt.  
Alle Termine werden rechtzeitig in der Tagespresse bekannt gegeben.

## ORTSVERBAND GESEKE



## TEAMSPRECHERIN

Christiane Engels	02942 8440
Erika Lappe	02942 78659
Christiane Haselhorst	0172 1643104
Silvia Rotgeri	02942 5426
Ruth Wieneke	02942 78199

## WANN

## WAS

26.09.2025	Herbstkränze für den Gartentisch – Passend zum Herbst werden wir kreativ und wickeln unter Anleitung Herbstkränze oder Loopringe – Hof Reimann in Erwitte-Weckinghausen Uhrzeit wird noch bekannt gegeben
01.10.2025	Abend für uns.
15.11.2025 09:30 Uhr	Jahreshauptversammlung – Gemeinsames Frühstück Gaststätte Senger
10.01.2026	Geseker Winter - Besuch des Theaterstücks mit anschließendem Kaffeetrinken Uhrzeit und Ort für werden noch bekannt gegeben
27.02.2026	Osterbasteln - Unter Anleitung basteln wir Deko für die Osterzeit Uhrzeit und Ort für werden noch bekannt gegeben
22.03.2026	Besuch Theaterstück – Dorf Z.I.E.G.E. Ehringhausen Uhrzeit: Wird noch bekannt gegeben
29.05.2026 19:00 Uhr	Spargelesen - Hof Grewing in Westenholz
06/2026	Tour nach Paderborn mit Wochenmarktbesuch Datum und Zeit: Werden noch bekannt gegeben

Anmeldungen sind bei allen Vorstandsmitgliedern möglich

## ORTSVERBAND HERZFELD



### TEAMSPRECHERINNEN

Dorothee Lönne-Helmig	02923 659530 oder	0162 4105613
Annette Westerhoff-Rinsche	02923 980413 oder	0151 40787834
Nadine Beckvogt	02923 972593 oder	0151 18456469
Christina Stratbücker (Kassiererin)	0171 2920580	

### WANN

### WAS

19.09.2025 15:00 Uhr	Kaffeetrinken bei Baumhoers Lippeauenblick in Liesborn- Göttingen
01.10.2025	Abend für uns
04.10.2025	Erntedankfest
03.11.2025	Käseseminar mit Verkostung im Haus Idenrast
04.12.2025 19:00 Uhr	Nikolausknobeln bei Barbara Illies
29.01.2026 19:30 Uhr	Jahreshauptversammlung in der Gaststätte Stratbücker
25.02.2026 08:30 Uhr	Klönfrühstück im Café am Stadtpark in Soest
06.03.2026	KreisLandFrauenTag
29.03.2026	Runter vom Sofa
08.05.2026 15:00 Uhr	Rustikales Kaffeetrinken und Besichtigung des Ritterguts Haus Heerfeld in Liesborn-Göttingen
06/2026	Radtour mit dem landwirtschaftlichen Ortsverein zum Obstgarten am Höxberg in Beckum
07/2026	Erntekrone binden
08/2026	Kräutersträuße binden

## ORTSVERBAND LIPPBORG-HULTROP

## TEAMSPRECHERIN

Annette Lienkamp 02527 1571 oder  
0170 511760  
reinhard.lienkamp@googlemail.com

## WEITERE

## TEAMMITGLIEDER

Huberta Pohlmann 02527 947004 oder  
0151 75059021  
hubertapohlmann@aol.com

Heike Rasche 02527 9194893 oder  
0151 74550000  
heike@hof-rasche.de



WANN	WAS	ANMELDUNG BEI
13.09.2025 15:00 Uhr	Erlebnismachmittag auf dem Hof Plümpe in Beckum - Anmeldung bis zum 07.09.2025	Christina Stauvermann 0160 7595247
05.10.2025 09:00 Uhr	Erntedankfest: Familiengottesdienst in der geschmückten Lippborger Kirche Anschließend Frühstück in Tigges Scheune	Karten für das Frühstück gibt es im Vorverkauf im Schuhhaus Beile
04.12.2025	Winterwanderung zur Polmerkrippe Wir wandern zusammen mit der kfd zur Polmerkrippe. Dort wird der Abend bei Glühwein und einem Snack gemütlich ausklingen.	
01/2026 19:00 Uhr	Jahreshauptversammlung. Die Lippborgerin Eva Jacob wird zum Thema Ayurveda sprechen	
03/2026	Wir holen uns den Frühling ins Haus. Kreativer Nachmittag/Abend. Wir gestalten Frühlingsdeko für zu Hause	
05/2026	Spargelzeit - Wir genießen verschiedene Spargelvariationen im Gasthof Strabücker in Herzfeld. Bei schönem Wetter fahren wir mit dem Fahrrad.	
06/2026	Fahrradtour - Wir fahren zusammen mit dem landwirtschaftlichen Ortsverein rund ums Lippetal	

Nähere Infos/Termine/Uhrzeiten werden noch bekanntgegeben

**ORTSVERBAND LIPPSTADT**

**TEAMSPRECHERIN**

Maria Schulte 02948 315

**VORSTANDSMITGLIEDER**

Heike Stratmann 02948 459  
 Maria Schüttemeier 02948 1743  
 Susanne Hecker 02948 9497614  
 (Kassiererin)



Besuch des Hofes  
Heitmann in Esbeck

WANN	WAS	ANMELDUNG BEI
01.10.2025	Abend für uns	
15.10.2025 13:00 Uhr	Herbstleuchten im Maximilianpark Hamm	Maria Schulte 02948 315
20.11.2025 15:00 Uhr	Kaffee und Kuchen im Pfarrheim Lippstadt-Hörste	Maria Schulte 02948 315
04.12.2025	Fahrt zum Weihnachtsmarkt Münster	Maria Schulte 02948 315
17.01.2026 09:30 Uhr	Jahreshauptversammlung mit Frühstück „Zur Schwalbe“ Lippstadt-Öchtringhausen	Maria Schulte 02948 315
10.02.2026	BäuerinnenForum – Haus Düsse	Maria Schulte 02948 315
06.03.2026	KreisLandFrauenTag	Maria Schulte 02948 315
29.03.2026	Runter vom Sofa	Maria Schulte 02948 315
04/2026	Städtetour Paderborn mit Heinz-Georg Büker	Maria Schulte 02948 315
12.06.2026	Radtour „Landpartie“	Maria Schulte 02948 315

Genauere Daten und Uhrzeiten werden jeweils bekannt gegeben.  
 Fragen bitte an Maria Schulte, 02948 315, 015123270871, mariaschulte62@gmail.com

ORTSVERBAND MEISTE-HEMMERN-KNEBLINGHAUSEN



TEAMSPRECHERIN

- Sandra Weber 0171 1591517
- Andrea Oesterhoff 02952 889543 oder  
0170 7319364
- Astrid Stand 02952 2981 oder  
0175 4345806
- Gaby Berghoff
- Jasmin Jaeger 02952 901204

WANN	WAS
11.09.2025	Bastelabend
28.10.2025	Reibekuchenessen
22.01.2026	Kinoabend
24.04.2026	Bauernhof Besichtigung
13.06.2026	Bauernhof Besichtigung

## ORTSVERBAND MÖHNESEE-WARSTEIN



### VORSTANDSTEAM

Teamsprecherin	Friederike Scholten-Buschhoff	0173 7013915
Vertreterin	Nete Pfannenschmidt	0177 7407677
Kassiererin	Johanna Schulte-Drüggelte	0173 7484451
Schriftführerin	Monika Herberg	0157 53263452
Homepage	Anna van Hamme	0171 9306260
ORTSLANDFRAUEN	Judith Berghoff	0151 15888571
	Irmhild Eickhoff	0151 21523929
	Anja Hüttenschmidt	02925 81029
	Brunhilde Joest	02925 2470
	Annette Koch	02924 437
	Margret Korb	02924 5029
	Birgit Kruse	0151 40760403

### WANN

### WAS

25.11.2025 15:00 Uhr	Adventskränze wickeln und gestalten
26.11.2025 09:30 Uhr	Adventskränze wickeln und gestalten
29.11.2025 09:30 Uhr	Adventsfrühstück und Wichteln
14.12.2025 15:00 Uhr	Weihnachtsmarkt in Völlinghausen, LandFrauentreff
19.01.2026 17:00 Uhr	Jahreshauptversammlung
02/2026	LWL-Museum in Warstein
03/2026	Kochevent
04/2026	Nachtwächterführung in Belecke
05/2026	Staudentausch, Info über nachhaltiges Gärtnern
06/2026	Tropfsteinhöhle und Spielplatz in Warstein
07/2026	Fahrradtour

Für eure Fragen zu unseren Aktionen stehen wir gerne zur Verfügung. Gäste sind zu allen Veranstaltungen willkommen. Die genauen Daten und Uhrzeiten werden jeweils über die Presse und in unserer WhatsApp Gruppe bekannt gegeben

## ORTSVERBAND MÜLLINGSEN



## VORSTAND

Christiane Reinecke	Elfsen	02921 345024
Meike Schulze-Nieden	Müllingsen	02921 76153
Gaby Merzmann	Müllingsen	02921 72175
Silke Barnhusen	Müllingsen	02921 81732
Kathrin Bröcker	Müllingsen	02921 348711

## ORTSLANDFRAUEN

Carina Berkhoff	Bergede	02927 689
Melania Neumann	Hiddingsen	02921 910740
Susanne Dahlhoff	Lendringsen	02921 63548
Beate Altebahne	Müllingsen	02921 80016
Beate Röttger	Müllingsen	02921 77723

## WANN

## WAS

17.09.2025 16.00 Uhr	Waldexkursion in Völlinghausen - Treffpunkt: Parkplatz Rissmecke Wir informieren uns bei einer ca. 2-stündigen Waldwanderung über verschiedene Aufforstungsmöglichkeiten eines Wirtschaftswaldes nach der Borkenkäferkalamität.
10/2025	Führung Französische Kapelle Soest - Wir besuchen die Gedenkstätte und das Museum für Zeitgeschichte in der ehemaligen Adamkaserne.
18.11.2025	Klön-Nachmittag für jedes Alter - Im Feuerwehrgerätehaus in Elfsen findet ein geselliger Nachmittag bei Kaffee und Kuchen statt.
03.12.2025	Weihnachtsmarkt Paderborn - Wir fahren mit dem Zug nach Paderborn
02/2026	Theaterbesuch in Dortmund Genauere Informationen werden noch bekannt gegeben.
13.03.2026 16:00 Uhr	Brennerei Northoff - Wir besuchen die Brennerei Northoff in Lippetal-Hultrop und erleben wie Korn gebrannt wird.
17.04.2026	Weinprobe im Weinhaus Soest
05/2026	Ausflug Genauere Informationen werden Anfang 2026 bekannt gegeben.
06/2026	Stadtführung Soest per Rad Bei einer 2-stündigen Stadtführung mit dem Rad durch die Soester Altstadt lernen wir Soest nochmal auf eine andere Art kennen.

Anmeldungen bitte über die OrtsLandFrauen. Genaue Details wie Uhrzeit und Treffpunkt werden rechtzeitig vor den Veranstaltungen angekündigt: Auf der Seite [www.muellingsen.de/landfrauen](http://www.muellingsen.de/landfrauen), in der örtlichen Presse, in der WhatsApp-Gruppe des OV Müllingsen

ORTSVERBAND NEUENGESKE/LOHNE/SOEST-LAND

TEAMLEITUNG

Christiane Rusche-König 02927 212 oder 01511 1276574

TEAMSPRECHERIN

Rita Leßmann-Kind 02921 80266 oder 0176 346 10362  
Beke Schulenburg 02921 55532 oder 0160 8430835

KASSIERERIN

Beke Schulenburg 02921 55532 oder 0160 8430835

SCHRIFTFÜHRERIN

Christiane Hinners 02921 345280 oder 01512-2115950



ORTSLANDFRAUEN

Herringsen:	Ute Schulte-Overbeck	02927 1212 oder 0151 28805842
Enkesen:	Jenny Pälmer	0171 9897498
Unterdorf:	Elfi Bartens	02927 189039 oder 0160 8190029
Oberdorf:	Gaby König	02927 1398
Neuengeseke Heide:	Maria Rodeck	02927 9199111 oder 0157 85434999
Beusingen:	Nicole Gieseking	02927 207 oder 0160 1791343
Opmünden:	Christiane Hinners	02921 345280
Bad Sassendorf/Lohne:	Beke Schulenburg	02921 55532 oder 0160 8430835
Heppen:	Eva Rosenögger	02921 3474084
Soest - Katroper Weg:	Christiane Lammert	02921 341561 oder 0160 98339813
Soest - Lühringsen/Kutmecke/Liebfrauenweg und Bad Sassendorf-Weslarn:	Rita Leßmann-Kind	02921 80266 oder 0176 34610362

## ORTSVERBAND NEUENGESKE/LOHNE/SOEST-LAND

WANN	WAS	ANMELDUNG BEI
17.09.2025 16:00 Uhr	Stadtführung in Paderborn mit H.-G. Büker, anschl. Einkehr in Paderborn	Ute Schulte Overbeck 0151 28805842
01.10.2025 19:30 Uhr	Abend für uns	Rita Leßmann-Kind 0176 34610362
14.11.2025 19:30 Uhr	Tütenbastel-Abend mit Glühwein im Feuerwehrgerätehaus Neuengeseke	Ute Schulte-Overbeck 0151 28805842 und Gaby König 02927 1398
13.12.2025 09:00 Uhr	Advents-Frühstück im Feuerwehr-Gerätehaus Enkesen	Jenny Pälmer 0171 9897498
29.01.2026 18:30 Uhr	Jahreshauptversammlung, Kathrin Schnittker „40 Tage-40 Jobs“, MGH Bad Sassendorf	Vorstandsteam
23.02.2026 19:30 Uhr	Spieleabend Feuerwehrgerätehaus Opmünden	Maria Rodeck 0157 85434999
06.03.2026	KreisLandFrauenTag	OrtsLandFrauen und Rita Leßmann-Kind
04/2026	Europa-Abend „Zypern“ im Dorfgemein- schaftshaus Beusingsen, Am Kirchhof 2	Nicole Giesecking 0160 1791343
05/2026	Besichtigung der Fischaufzucht-Station des Ruhrverbands in Möhnesee-Körbecke mit Markus Kampmann	Nicole Giesecking 0160 1791343
06/2026	Fahrradtour – Besichtigung der Lippe-Auen und Weiterfahrt nach Gut Heerfeld, Wadersloh, mit Einkehr	Christiane Rusche-König 01511 1276574

Alle Termine werden auch in der örtlichen Presse bekannt gegeben.

*Die LandFrauen vom Ortsverband Neuengeseke/Lohne/Soest-Land haben so viele Infos geschickt, dass nicht alles auf eine Seite passt. Daher gibt es in diesem Kreisheft zwei Seiten für den Ortsverband. (Anmerkung der Redaktion)*

## ORTSVERBAND OESTEREIDEN



### VORSTANDSTEAM

Marion Heine	Teamsprecherin	02954 1027
Susanne Köller		02954 754
Ruth Rüter	Kassiererin	02954 367

### ORTSLANDFRAUEN

Heddinghausen	Birgit Rodehutschord	02954 562
	Birgit Kaup	02954 329
Hoinckhausen	Margret Benteler	02954 249
Menzel/Kellinghausen	Susanne Köller	02954 754
Nettelstädt/Weickede	Bernadette Rüter	02954 502
Westereiden	Annelie Stratmann	02954 586
Oestereiden	Annegret Schmücker	02954 325

WANN	WAS	ANMELDUNG BEI
19.09.2025	Vortrag zum Thema Ernährung/Knochengesundheit mit Kaffeetrinken, Klinik Solequelle, Erwitte-Bad Westernkotten, Mühlenweg 13	Anmeldung bei den OrtsLandFrauen, lt. Presse
17.10.2025	Besuch der Finca Marina, Paderborner Str. 2, Salzkotten mit Workshop zum Thema Gewürze mit Verkostung (Kostenbeteiligung)	s. oben
29.11.2025	Teilnahme am Weihnachtsmarkt in Oestereiden auf dem Hof Schulenberg mit eigenem Stand	s. oben
21.01.2026	Jahreshauptversammlung zum Thema „Zeitmanagement - Zeit haben, sich Zeit nehmen“ Vortrag von Dr. Antje Schulenberg	Anmeldung bei den OrtsLandFrauen lt. pers. Einladung
Ausblick 2026	Kreativ-Workshop mit Gertrud Kersting (z.B. Etageren aus alten Sammeltassen - mit Kostenbeteiligung)	
Frühjahr 2026	Fahrradtour „Ladies on Tour“ mit Einkehr - wird per WhatsApp u. Presse kurzfristig bekanntgegeben.	

Wir sind für Fragen und Anregungen immer offen. Sprecht uns bitte an.  
Wir hoffen auf reges Interesse an unseren Aktionen.

## ORTSVERBAND OESTINGHAUSEN



## VORSTANDSTEAM

Helga Bartels	02923 8439
OLF Ursula Schulze-Wietis	02923 437
Anne Dellbrügger	02923 5169493
Reinhild Schenkel	02527 1528

*Besichtigung des Kunstforums Buddemühle*

## WANN

## WAS

16.09.2025 16:00 Uhr	Besuch der Trüffelkulturen bei Familie Vernhold in Lippetal-Heintrop
01.10.2025	Ein Abend für uns - Veranstaltung der KreisLandFrauen Soest
24.10.2025 15:00 Uhr	Besuch des Kunstmuseums in Ahlen mit Ausstellung „Ein Genuss“ Früchte in der Kunst
11.12.2025 16:00 Uhr	Antik-Café Brockhausen - Barbara Nolte - Kaffeetrinken -mit Geschichten am Kamin - Vorgetragen von Petra Strassdas, passionierte Schauspielerin
15.01.2026 16:00 Uhr	Jahreshauptversammlung in der Gaststätte Antonella mit gemeinsamen Pizzaessen, Vortrag von Britta Schulze zur Heide: „Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Testament“
25.02.2026	Besuch und Betriebsbesichtigung der Firma Rübenkrautsirup Nienaber, Wadersloh-Liesborn
06.03.2026	KreisLandFrauenTag
15.04.2026	Stadtführung Werl - Das weibliche Werl
Mai 2026 - je nach Wetter	Radtour
17.06.2026 14:30 Uhr	Wir spielen Flinkiball - Ein Spiel für alle
	Sommerpause
08/2026	Besuch des Milchhofes Mühlhausen

Haben Sie noch Fragen zu einzelnen Programmpunkten?  
Melden Sie sich einfach bei unserem Vorstandsteam.

ORTSVERBAND SCHWEFE



Es fehlen Gina Hillefeld und Stefanie Brinkmann



Besichtigung der Trüffelkultur Vernhold

VORSTANDSTEAM

Kristina Hillefeld	0172 2336592
Birgit Klagges	02928 711
Elisabeth Karrie	02921 65086

LANDFRAUEN CHRONISTIN

Christa Steffens	02921 60643
------------------	-------------



ORTSLANDFRAUEN

Ehningsen:	Elsbeth Westerhoff	02928 561
Einecke/Eineckerholsen:	Birgit Klagges	02928 711
Merklingsen/Paradiese/Enkesen:	Marianne Kroll	02928 245
Schwefe 1:	Annette Schmits	02921 60445
Schwefe 2:	Stephanie Brinkmann	0152 22891982
Schwefe 3:	Gina Hillefeld	0176 30751748

WANN

WAS

09/2025	Atmung und Entspannung mit Friedgard Röhrig-van Norden
10/2025	Der literarische Krimispaziergang mit Frau Eckel
11/2025	Käseverkostung im Bürgerhaus Eineckerholsen
01/2026	Jahreshauptversammlung mit Frühstück und anschließend Lach Yoga
03/2026	Kränzchen & Kaffee in Erwitte-Weckinghausen
06/2026	Bogenschießen in Niederbergstrasse / Luigs Mühle

**ORTSVERBAND  
STÖRMEDE**



**VORSTAND/TEAMSPRECHERINNEN**

Anja Wiehen	02942 570992 oder 0151 17810228
Marita Kemper-Wienecke	02942 9749047 oder 0173 2642023
Andrea Langehans	0151 10151522
Barbara Kleegraf	0157 80487744

**ORTSLANDFRAUEN**

Störmede:	Marion Hollenbeck	02942 5423 oder 0151 12490777
Langeneicke:	Birgit Simon	0173 7067646
Mönninghausen:	Mareike Hilleke	02942 9888772 oder 0176 20039708
Bönninghausen:	Carmen Fiedler	0173 7326452
Ehringhausen:	Elisabeth Wulf	02942 2903 oder 0171 2071568
Ermsinghausen:	Diana Arens	0151 24118651

WANN	WAS	ANMELDUNG BEI
19.09.2025 14:00 Uhr	Mutter/Oma/Kind Ausflug zum Tierpark Nadermann inkl. Picknick, Start: Grundschule Störmede, Fahrt mit Bullis/Autos - Anmeldung ab 20.08.2025	Marita Kemper-Wienecke
27.09.2025 15:00 Uhr	Herbstkränze binden mit Marion und Andrea Materialien werden selbst mitgebracht - begrenzte Teilnehmerzahl - Anmeldung ab 01.09.2025	Marion Hollenbeck
09.10.2025 18:30 Uhr	Wortgottesdienst in der St. Barbara Kirche in Langeneicke. Anschl. gemütlicher Abend mit bunten Snacks zum Erntedank im Pfarrheim Langeneicke. Vorstellung der solidarischen Landwirtschaft mit Christian Koch aus Ermsinghausen	OrtsLandFrauen
21. - 23.11.2025	Weihnachtsmarkt in Störmede mit LandFrauenstand	
26.02.2026 18:30 Uhr	Generalversammlung bei Kemper Steinhoff in Langeneicke, mit Vortrag von Lisa Dickhut: "Starke Frauen früher und heute"	OrtsLandFrauen
17.04.2026 17:00 Uhr	historische Orts - und Kneipenführung in Bad Westernkotten mit Anette Sellmann, begrenzte Teilnehmerzahl - Anmeldung ab: 01.03.2026	Marion Hollenbeck
12.06.2026 13:00 Uhr	Gartentour nach Paderborn/ Thüle, Halbtagestour Anmeldung ab 20.04.2026	Andrea Langehans

## ORTSVERBAND WERL-WICKEDE



### VORSTAND/TEAMSPRECHERINNEN

Margret Eckey	02922 2492	ma.eckey@web.de
Almut Hufelschulte	0157 32562790	almut@hufelschulte.net
Hiltrud Stute	0151 52464917	frstute@t-online.de
Melanie Lethaus		
Adelheid Vornweg	0157 55834262	

### ORTSLANDFRAUEN

OLF Wickede	Dorothee Behme
OLF Werl	Daniela Comblain
OLF Westönnen	Almut Hufelschulte
OLF Holtum	Kristina Steinweger
OLF Büderich	Hiltrud Stute
OLF Hilbeck	Margret Eckey /Melanie Lethaus
OLF Budberg	Heide Becker
OLF Scheidingen/Illingen	Angela Kallerhoff
OLF Ober-, Niederbergstraße und Mawicke	Ursula Schlünder
OLF Sönnern	Annette Kühlmann

WANN	WAS	ANMELDUNG BEI
19.09.2025 15:00 Uhr	Wir wandern ca. 7 km auf naturbelassenen Wegen nach Bausenhagen und folgen dem Meditationsweg, Höhenweg 1, Hilbeck, Dauer 2 Stunden	Petra Stolle 0160 5134974
24.09.2025 19:00 Uhr	Sportliches Schießen auf der digitalen Schießanlage in der Schützenhalle Westönnen, Mawicker Weg 8, Westönnen, Kosten: 5,00 €	Almut Hufelschulte 0157 32562790 bis 17.09.2025
02.10.2025 19:00 Uhr	Beginn des neuen Yoga-Kurses im Pfarrheim Büderich, Kunibertstraße 24, Büderich 10 Abende; Kursgebühr 120,00 €	Hiltrud Stute 0151 52464917
05.10.2025	Bauernmarkt in Werl, Marktplatz- LandFrauen sind herzlich Willkommen	Tatkräftige

ORTSVERBAND WERL-WICKEDE

29.10.2025 18:00 Uhr	Vortrag "Fast Fashion Mode – Das berührt uns alle – auf der Haut – das geht uns unter die Haut" mit der Journalistin Carmen May – in Kooperation mit den Soroptimistinnen Werl, Mariengymnasium, Aula, Am Breilsgraben 2, Werl	Margret Eckey 02922 2492 Karten 5,00 € bei den OrtsLand-Frauen/Abendkasse
22.11.2025 15:00 Uhr	Unsere Lieblingsplätzchen - beim gemütlichen adventlichen Kaffeetrinken probieren wir unsere mitgebrachten Plätzchen, tauschen Rezepte und Neuigkeiten. Alte Schule, Siepenstraße 11, Hilbeck	den OrtsLandFrauen oder Petra Stolle 0160 5134974
06.12.2025 ab 16:00 Uhr	Weihnachtsmarkt in Hilbeck mit süßem LandFrauenstand	
15.01.2026 ca. 17:30 Uhr	Besuch des Agrarhandel Wilke in Werl. Wir erfahren, wie die Kartoffeln und Zwiebeln vollautomatisch, verkaufsfertig verpackt werden. Mit „Absacker“ im Maifeld, Runtestraße 3, Werl	Kristina Steinweger 0179 5010137 bis 10.01.2026
24.01.2026 09:00 Uhr	Jahresversammlung. Wir beginnen mit einem Frühstück. Im Anschluss wird Hauptkommissar Remmert uns Tipps zur Prävention geben unter dem Motto "Tasche zu und Augen auf". Gaststätte Hagen Westönnen, Kosten: 10,00 €	den OrtsLandFrauen oder Margret Eckey 02922 2492 bis 15.01.2026
25.02.2026 18:00 Uhr	Die französische Kapelle in Soest. Ein ganz besonderer, spannender Erinnerungsort unserer Zeitgeschichte. Kosten für Führung und Eintritt: 10,00 € Meinungser Weg 20, Soest	Almut Hufelschulte 0157 32562790 bis 15.02.2026
17.03.2026 19:00 Uhr	Vortrag im Rahmen des "Frauenmärz 2026 " Mechthild Kirchner berichtet über die Arbeit des Vereins Humanhope e.V., mit Frauen in Gambia gegen Kinderarmut und Genitalverstümmelung. Bürgerhaus Wickede (Ruhr)	den OrtsLandFrauen oder Margret Eckey 02922 2492
25.03.2026 15:00 Uhr	Besuch im Heimathaus „Backofen“ in Werl bei Kaffee und Kuchen, Bäckerstraße 15, Werl	Ursula Schlünder 0151 56177136 bis 15.03.2026
18.04.2026 13:30 Uhr	Besuch mit Führung im Schloss Herdringen und anschließendem Kaffeetrinken. Kosten: 25,00 € Treffpunkt Bahnhof Werl zwecks Mitfahrgelegenheit	Hiltrut Stute 0151 52464917 bis 10.04.2026
05/2026	Fahrradtour mit Besuch der liebevoll restaurierten Buddemühle in Schwefe Führung und legendären Kuchen inklusive.	Margret Eckey 02922 2492
05.06.2026 19:00 Uhr	Gemütlicher Klönabend mit Fingerfood, Aperol und Wein auf dem Hof Hufelschulte in Werl-Oberbergstraße, Eichstraße 7, Oberbergstraße	Almut Hufelschulte 0157 32562790
17.07.2026 15:00 Uhr	Fahrradtour	Petra Stolle 0160 5134974

Auf der Frühjahrsarbeitstagung haben wir den Teams der Ortsverbände die Artikel aus dem CreLa Onlineshop vorgestellt. Auf dem KreisLandFrauenTag haben wir den Schirm und die Tasse von CreLa an unsere Gäste verschenkt. Wir wurden von vielen LandFrauen angesprochen, wo denn diese schönen LandFrauen-Artikel zu kaufen sind. Wir stellen euch hier den CreLa Onlineshop vor.



CreLa steht für Creative LandFrauenartikel. Es gibt von LandFrauen für LandFrauen entwickelte und erprobte Produkte. Die gesamte Produktpalette ist auf LandFrauen abgestimmt. Dafür steht der LandFrauenverband Pfalz, deren 100% Tochter die CreLa ist.



Es gibt im Shop LandFrauen Schlüsselanhänger, Taschen, Gläser, Shirts und noch viel mehr. Die Bestellung ist unkompliziert und wir haben bislang nur gute Erfahrungen gemacht.

Hinweis: Wir bieten keine Sammelbestellungen vom Kreisvorstand an. Jede bestellt selbst.

[www.crela.de](http://www.crela.de)

## HINWEISE ZU UNSEREN REISEN UND VERANSTALTUNGEN

**LIEBE LANDFRAUEN**, wie immer an dieser Stelle möchten wir euch unsere aktuellen Hinweise zu unseren Reisen und Veranstaltungen geben.



Unsere Veranstalter, Programmpunkte, Reiseziele und Veranstaltungsorte sind sorgfältig ausgewählt. Referent\*innen, Veranstaltungstechnik, Verpflegung und Catering bieten wir auf hohem Niveau an. (Wer beim letzten Kreis-LandFrauenTag auf Haus Düsse dabei war, weiß wovon wir sprechen). Wir konkurrieren schließlich mit vielen anderen Veranstaltungen und Terminen in eurem Kalender.

Dieses hohe Niveau spiegelt sich auch im Preis wider. Saalmieten, Honorare, Personal- und Sachkosten sind wie auch andere Ausgaben gestiegen. Wir bitten daher um euer Verständnis für die Anpassungen von Teilnahmegebühren und Eintritten.

Für unsere Reisen meldet ihr euch wie gewohnt über das Anmeldeformular auf unserer Homepage ([www.landfrauenimkreissoest.de](http://www.landfrauenimkreissoest.de)) oder bei Frau Illies an. Die Daten werden an den jeweiligen Reiseveranstalter gemeldet.

Alle weiteren Infos wie z. B. Zahlungshinweise, detaillierte Reiseinformationen usw. erhaltet ihr danach vom Veranstalter. Für einige Reisen gibt es eine Mindestteilnehmerzahl. Wird diese nicht erreicht, kann die Reise nicht stattfinden. Wir bitten euch daher auf den jeweiligen Anmeldeschluss zu achten.



Wir wünschen uns allen wunderschöne, gemeinsame Momente und Erlebnisse.

Für eure Fragen steht das Team des Kreisvorstandes zur Verfügung.

## ABEND FÜR UNS

MIT SING DING MIT STEFAN NUSSBAUM



Kaum etwas regt unser Gehirn stärker an als die Musik und das Singen. Beim Singen beanspruchen wir etwa 100 Muskeln. Gleichzeitig wirkt Singen entspannend, intensiviert unsere Atmung und hilft uns Stress abzubauen.

Seid bei unserem „Ganzkörper-Training“ dabei und singt mit uns zu den Melodien von Udo Jürgens und anderen. Wir bekommen dabei professionelle Hilfe von Stefan Nussbaum und seinem „MitSingDing“. Ihr müsst nicht text-sicher sein, die Texte werden an die Wand projiziert und dann kann es losgehen.

Stefan Nussbaum ist seit über 10 Jahren erfolgreich mit dem MitSingDing unterwegs. Er ist außerdem Schauspieler und Musiker.

**EINLASS IST AB 19:00 UHR, DIE VERANSTALTUNG BEGINNT UM 19:30 UHR.**

Termin:	<b>MITTWOCH, 01.10.2025, 19:30 UHR</b>
Ort:	Kulturscheune auf Hof Haulle, An der Rosenau 2, 59505 Bad Sassendorf
Teilnahmegebühr:	Mitglieder 20,- €, Nichtmitglieder 25,-€ inkl. Sektempfang und Snack, Getränke extra
Anmeldung:	Über die Vorstände der Ortsverbände oder per Überweisung mit Namen auf das Konto der KreisLandFrauen DE56 4146 0116 2001 2631 00
Anmeldeschluss:	19.09.2025

## HYGIENESCHULUNG

DU PLANST EIN FEST, EINEN MARKT ODER EINE VERANSTALTUNG UND MÖCHTEST DABEI SPEISEN AUSGEBEN?



Ein verantwortungsvoller Umgang mit Lebensmitteln ist der Schlüssel zum Erfolg und gibt dir Sicherheit. Denn Lebensmittel können Krankheitserreger durch Kontakt mit Menschen und Tieren, Erdpartikeln, Staub oder Wasser beinhalten und Infektionen auslösen. Erfahre in dieser Hygieneschulung, wie du mit wenigen Regelungen und Handgriffen die Sicherheit der Lebensmittel gewährleistest.

Themen werden sein:

- Gefahren bei der Lebensmittelherstellung
- Anforderungen an den Verkaufsstand
- Speisenauswahl
- Lagerung – Zubereitung – Transport – Verkauf
- Jede/r Einzelne zählt: Persönliche Hygiene
- Folgebelehrung Infektionsschutzgesetz §43 (4)

Die Teilnahme an der Schulung erfolgt online. Der Link zur Veranstaltung wird euch rechtzeitig vor Beginn mitgeteilt. LandFrauen unseres Kreisverbandes Soest können kostenlos teilnehmen. Meldet euch über unser digitales Anmeldeformular auf unserer Homepage an

Termin:	<b>MITTWOCH, 19.02.2026, 19:00 UHR – 20:30 UHR</b>
Ort:	<b>Online</b>
Referent:	Landwirtschaftskammer NRW
Teilnahmegebühr:	Mitglieder Kostenlos, Nichtmitglieder 25,- € Eine Teilnahmebescheinigung wird ausgestellt
Anmeldung:	<a href="http://www.landfrauenimkreissoest.de">www.landfrauenimkreissoest.de</a>
Anmeldeschluss:	12.02.2026



Anmeldungen sind ab dem 21.09.2025 möglich.

## HERZLICHE EINLADUNG ZUM KREISLANDFRAUENTAG

Liebe LandFrauen,

wir freuen uns mit Euch auf unser Highlight des Jahres, unseren KreisLandFrauenTag. Wir begrüßen Sia Korthaus als live Act mit ihrem Programm „Wilder Wechsel“.

Ein Wechselbad der Gefühle: lustig, nachdenklich, hintergründig, unterhaltsam, lohnenswert und definitiv abwechslungsreich.

Die Wechseljahre heißen Wechseljahre, weil die Hormone jahrelang die Temperatur, die Körperfülle oder die Stimmung wechseln. Aber es geht im neuen Programm von Sia Korthaus nicht nur um dieses Thema. Wir wechseln alle täglich etwas: Manche wechseln die Partner öfter als die Kleidung, andere wechseln lieber die Wohnung als den Staubsaugerbeutel. Die Regierung wechselt die Meinung, die Deutsche Bahn ihren Standpunkt und zu wenig Männer die Windeln. Manche wechseln niemals den Urlaubsort oder die Biersorte.

Sia Korthaus lässt uns öfter die Perspektive wechseln. Sie tauscht die Rollen und die Lieder im fliegenden Wechsel und durch verschiedene Jahrzehnte. Unser Alltag bietet so viel Comedy, das kann man sich alleine gar nicht ausdenken!



Termin:	<b>FREITAG, 06.03.2026, 18:00 UHR</b>
Ort:	Schützenhalle Ampen
Teilnahmegebühr:	20,- €, Nichtmitglieder 25,- €, inkl. Imbiss, Getränke extra
Anmeldung:	Über die Vorstände der Ortsverbände oder per Überweisung mit Namen auf das Konto der KreisLandFrauen DE56 4 146 0 116 2001 2631 00
Anmeldeschluss:	13.02.2026

Foto: Sia Korthaus, Fotografin Britta Reiffers – Text und Info: [www.siakorthaus.de](http://www.siakorthaus.de)

## „INOFFIZIELLER“ FRAUENLAUF SOEST

Im letzten Jahr waren wir anlässlich unseres Spendenprojektes 2024|2025 für das Frauenhaus Soest als Teilnehmerinnen mit dabei. Wir sind allerdings größtenteils spaziert oder gewalkt. Es gab aber auch ambitionierte Läuferinnen. Wir waren so begeistert, dass wir auch im Jahr 2026 wieder mitmachen möchten. Ihr seid alle herzlich eingeladen.



Seit vielen Jahren organisiert Angelika Freund vom TuS Jahn Soest den „inoffiziellen“ Soester Frauenlauf. Die Streckenlänge bestimmt ihr selbst und ihr könnt beliebig viele Runden drehen (1 R ca. 1.200 m) – alles OHNE ZEITMESSUNG und ohne Startnummern. Wir freuen uns, wenn möglichst viele Frauen (Mütter, Töchter, Omas, Freundinnen, Kolleginnen...) zum Frauenlauf in den Stadtpark kommen. Die Strecke ist auch für Kinderwagen und Laufräder geeignet.

*Wichtig: Da es keine offizielle Veranstaltung ist, wird keinerlei Haftung für Schäden/Unfälle jeglicher Art übernommen!*

Es wird um eine Spende für das Frauenhaus in bar vor Ort gebeten.

Bargeldlos kann auch auf das Konto des Frauenhauses gespendet werden:  
 Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V.  
 Sparkasse Hellweg-Lippe  
 IBAN-Nr. DE27 4 145 0075 0003 0296 00  
 Stichwort: Frauenlauf

Termin:	<b>SAMSTAG, 14.03.2026, 15:00 UHR</b>
Ort:	Stadtpark Soest
Veranstalter:	-
Teilnahmegebühr:	Spende für das Frauenhaus
Anmeldung:	Nicht erforderlich

### 3-TAGES-BAHNFABRT REGENSBURG



#### DIE BAYERISCHE STADT AN DER DONAU IST BEKANNT FÜR

- die historische Altstadt (UNESCO Weltkulturerbe)
- den Dom St. Peter und die Regensburger Domschatzen
- die Steinerner Brücke
- das fürstliche Schloss Thurn und Taxis.

Am Freitagmorgen startet unsere Zugfahrt. Am Sonntagmittag geht es zurück nach Westfalen.

#### Leistungen (Änderungen vorbehalten!)

- Bahnfahrt ab/bis Hamm
- 2 Übernachtungen in einem sehr gut bewerteten Hotel mit Frühstücksbuffet
- 2 Abendessen in sehr gut bewerteten Restaurants
- Stadtführung, Besichtigung Dom, Schlossführung bei Thurn und Taxis
- Ticket für den ÖPNV
- Versicherungsschein

Nicht eingeschlossen sind zusätzliche Mahlzeiten, Getränke, Trinkgelder.

Termin LF 01:	20.03. – 22.03.2026
Ort:	Treffpunkt wird noch bekannt gegeben
Reiseveranstalter:	JP-Reisen GbR, Begleitung Angela Kallerhoff
Teilnahmegebühr:	360,- € DZ/ Nichtmitglieder 390,- € DZ Einzelzimmeraufpreis 80,- €
Anmeldung:	<a href="http://www.landfrauenimkreissoest.de">www.landfrauenimkreissoest.de</a>
Anmeldeschluss:	13.01.2026



Anmeldungen sind ab dem 21.09.2025 möglich.

## RUNTER VOM SOFA 2026

### WANDERUNG RUND UM ENSE

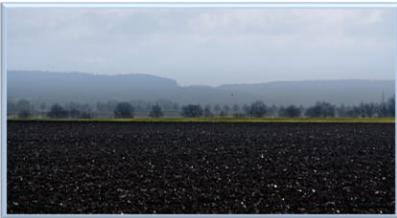
Wir wollen wieder „Runter vom Sofa“. Ulrike begleitet uns auf einer leichten Wanderung, von jeder und jedem gut zu schaffen. Kommt mit Kind und Kegel, alle sind herzlich eingeladen.

Start- und Endpunkt ist der Wanderparkplatz Himmelpforten.



Foto: privat

Auf unserer etwa 7 km langen Wanderstrecke liegt auch das Mahnmal Himmelpforten, welches an die Opfer der Möhnekatastrophe erinnert.



Wir werden etwa 2 St. unterwegs sein. Zur Belohnung gibt es den mittlerweile traditionellen Kofferraumkaffee und Kuchen

Ihr könnt spontan mitmachen, es gibt keine Anmeldefrist. Falls Ihr mit einer größeren Gruppe teilnehmen möchtet, sagt vielleicht doch besser kurz Bescheid....

Termin:	<b>SONNTAG, 29.03.2026, 14:00 UHR</b>
Ort:	Ense, Wanderparkplatz Himmelpforten
Veranstalter:	KreisLandFrauen Soest
Begleitung:	Ulrike Junker, Telefon 0170 2316935
Teilnahmegebühr:	kostenlos
Anmeldung:	Nicht erforderlich

**KROATIEN | ISTRIEN 2026**

Auf dieser Reise werden wir drei von zehn Regionen Kroatiens kennenlernen, das Zauberland Istrien, die Halbinsel der Riesen, Träume und Elfen, die Kvarner Bucht mit ihren Inseln, den regionalen Köstlichkeiten und dem perfekten Klima und schließlich die berühmten Plitvicer Seen in der Region Lika Karlovac.



Was werden wir u.a. sehen?

Schon am späten Nachmittag des Anreisetages entdecken wir die Kulturstadt von Welt, Salzburg, dazu die österreichische Küche...

Istrien: Wir besuchen Pula, die Perle der Nordadria mit einem der schönsten Amphitheater der Welt, das malerische Rovinje, eines der „fotogensten“ Städtchen des Mittelmeeres und Bale, ein verstecktes Juwel, eine historische Kleinstadt im Olivenhain

Je nach Wetter Lust und Laune nehmen wir uns noch Poreč vor mit der Euphrasius-Basilika, die zum UNESCO Welterbe zählt. Die Kvarner Bucht - eingebettet im Norden durch die Halbinsel Istrien und im Süden von der Region Dalmatien - ist die mit am meisten frequentierte Urlaubsdestination Kroatiens. Die gesamte Bucht ist durch die hohen Gebirgszüge vor starken Winden geschützt und hat mit seinen bis zu 2.500 Sonnenstunden im Jahr ein ausgezeichnetes Klima mit entsprechend mediterraner Flora.

Neben dem eleganten Seebad Opatija mit seinen prachtvollen Promenaden und Villen sowie gepflegten Parkanlagen erheben sich aus dem tiefen Blau der Adria die dem Festland vorgelagerten Inseln Cres, Losinj, Krk und runden so das Kvarnergebiet ab.

Im Osten der Region Lika befindet sich der Nationalpark Plitvicer Seenplatte. Wir staunen über atemberaubende Wasserfälle und farbenfrohe Seen in diesem UNESCO-Naturwunder!

Der Rückweg: Ljubljana, Wörthersee und Villach...

Idyllisch schlängelt sich die Ljubljanica durch das Herz von Ljubljana, der charmanten slowenischen Metropole, über deren Dächer majestätisch die Burg der Stadt thront. Schier unzählige Sehenswürdigkeiten wollen von uns während einer Stadtführung entdeckt werden...

Klingt das gut?



Da kommt Dein Ziel - Wir kennen den Weg  
**JP-Reisen GbR**  
 Reiseveranstalter für Gruppenreisen



Dass die Hotels und Restaurants sorgfältig ausgesucht sind und dennoch Freiraum bleibt, das Programm dem Wetter und Wünschen der Gruppe anzupassen, ist „typisch JP-Reisen“

### Leistungen (Änderungen vorbehalten!)

- Busfahrt über Innsbruck nach Opatija, zurück über Ljubljana und Villach
- Ausarbeitung und Begleitung: Thomas Jäger, JP-Reisen GbR, Soest
- Kulinarische Köstlichkeiten u.a. auf landwirtschaftlichen Betrieben
- 7 Übernachtungen in sehr gut bewerteten Hotels mit Frühstücksbuffet
- 2 HP in Hotels bei An- und Rückreise
- Führungen mit professionellen Reiseleiter\*innen inkl. Führungsfunkanlage
- 4 Abendessen in sehr gut bewerteten Restaurants
- Tagesfahrten zu den Höhepunkten in den genannten Regionen
- Eintritt Plitvicer Seen und Amphitheater Pula
- Straßen,- Brücken- und Fährkosten, Parkgebühren etc.
- Versicherungsschein

Termin LF 02:

**13.04. – 20.04.2026**

Ort:

Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

Reiseveranstalter:

JP-Reisen GbR, Begleitung Erika Stevens

Teilnahmegebühr:

Mitglieder 1680,- € DZ, Nichtmitglieder 1710,- € DZ

Einzelzimmeraufpreis 340,- €

Anmeldung:

[www.landfrauenimkreissoest.de](http://www.landfrauenimkreissoest.de)

Anmeldeschluss:

13.01.2026



Anmeldungen sind ab dem 21.09.2025 möglich.

## UNSERE BELIEBTESTEN PÄTTKESTOUREN

### RADELN DURCH DEN RUHRPOTT – INDUSTRIECHARME – FLUSS-RENATURIERUNG

In diesem Jahr fahren wir durch den Kreis Unna nach Dortmund. Wir radeln an Flüssen entlang und auf ehemaligen Bahnwegen. Wir werden Natur, Landwirtschaft und Industriekultur kompakt erleben

Der Reisepreis beinhaltet:

- Reiseorganisation
- Tagesetappen zwischen 50-60 km
- Gepäcktransport durch JP-Reisen GbR
- 2x Übernachtung DZ Hotel in der Gartenstadt
- Halbpension und alle Besichtigungen



Die Kosten der Reisebegleitung durch den örtlichen ADFC und Trinkgelder sind vor Ort bar zu leisten.

Abfahrt zwischen 8:00 Uhr und 9:00 Uhr ab Welper-Scheidungen. Wir radeln bereits ab dem Ausgangspunkt. Eine Teilnahme ist nur mit E-Bikes möglich.

Begleitung Termin 1: 08.-10.05.2026

Begleitung Termin 2: 15.-17.05.2026



Angela Kallerhoff

Erika Stevens

Bitte beachtet bei der Anmeldung, dass **zwei** Termine angeboten werden.

Termin LF 03:	08.05. - 10.05.2026
Termin LF 04:	15.05. - 17.05.2026
Ort:	Treffpunkt: Welper-Scheidungen
Reiseveranstalter:	JP-Reisen GbR
Teilnahmegebühr:	Mitglieder ca. 285,- € DZ, Nichtmitglieder ca. 315,- € DZ Einzelzimmeraufpreis 90,- €
Anmeldung:	<a href="http://www.landfrauenimkreissoest.de">www.landfrauenimkreissoest.de</a>
Anmeldeschluss:	03.04.2026



Anmeldungen sind ab dem 21.09.2025 möglich.

## GARTEN-TOUR

DIE GARTEN-TOUR FÜHRT UNS IN DIESEM JAHR  
INS MÜNSTERLAND, VELEN UND UMGEBUNG



Im Reisepreis ist die Busfahrt, der Eintritt in die Gärten und ein Imbiss zum Mittag enthalten. Reisebegleitung durch Petra Kummert.

Nach dem Anmeldeschluss erhalten die Teilnehmerinnen einen Hinweis zur Überweisung der Teilnahmegebühr.

Termin LF 06:	10.06.2026
Ort:	Treffpunkt wird noch bekannt gegeben
Begleitung:	Petra Kummert
Teilnahmegebühr:	Mitglieder 50,- €, Nichtmitglieder, 65- €
Anmeldung:	<a href="http://www.landfrauenimkreissoest.de">www.landfrauenimkreissoest.de</a>
Anmeldeschluss:	22.05.2026

Anmeldungen sind ab dem 21.09.2025 möglich.



## BILDUNGSREISE IN DEN HARZ - GOSLAR

### DURCHSTART – GESUND UND KRAFTVOLL IN DIE ZWEITE LEBENSHÄLFTE - EIN SEMINAR FÜR FRAUEN

Umbrüche der zweiten Lebenshälfte in Beruf und Alltag meistern. Lerne die Veränderung zu verstehen und Techniken im Umgang mit den Herausforderungen, um zu mehr Kraft und Lebensfreude zu kommen.



Die Wechseljahre sind eine Zeit des existenziellen Umbruchs im Leben einer Frau. Die vertraute weibliche Identität verändert sich, hormonelle Schwankungen führen zu verschiedenen körperlichen, psychischen und kognitiven Symptomen. In unserer Gesellschaft, die dem Diktat der Jugendlichkeit unterliegt, hat eine Frau in den Wechseljahren häufig mit Unsicherheiten und Ängsten zu kämpfen. Wenn sie jedoch in der Lage ist, diese Ängste zu durchbrechen, den Übergang anzunehmen, beginnt sich das Geschenk der Wechseljahre zu zeigen. Die Sehnsucht nach sich selbst, erzeugt eine neue Kompromisslosigkeit, die noch einmal ganz neue Lebensperspektiven eröffnet. Alte Abhängigkeiten lösen sich auf, eine Frau wird frei für sich selbst.

In diesem Seminar bekommst du eine Übersicht über die Lebensbereiche, die von den Wechseljahren berührt werden. Du hast die Möglichkeit eine erhöhte Achtsamkeit für dich und deine Zustände zu entwickeln. Achtsamkeits- und Entspannungsübungen helfen dabei, den Prozess der Wechseljahre in sich anzunehmen.



Und da wir mal im Harz sind, wollen wir auch ein wenig in der Natur sein und eine kleine Wanderung (6 km) zum Weltkulturerbe Rammelsberg vornehmen sowie die Goslarer Altstadt bei einer Stadtführung erkunden.

*Text und Info: [www.bhz-steinberg.de](http://www.bhz-steinberg.de)*

## Programm

### Freitag

- 14:30 Uhr: Begrüßung mit Kaffee und Kuchen
- 15:00 – 18:00 Uhr: Kennenlernwanderung in der Natur mit Ulrike Triebel zum Weltkulturerbe Rammelsberg und zurück (6km), je nach Wetterlage
- 18:00 Uhr: Abendessen
- 19:00 – 20:30 Uhr: Freies Tanzen mit Judy, danach gemütlicher Abend

### Samstag

- 9:00 – 12:00 Uhr: Seminar Teil 1
- 12:30 Uhr Mittagessen
- 14:00 – 17:00 Uhr: Seminar Teil 2
- 19:00 Uhr: Stadtführung und evtl. gemeinsames Abendessen (nach Absprache) in Goslar

### Sonntag

- 9:00 – 12:00 Uhr: Seminar Teil 3 und Abschlussbesprechung
- 12:30 Uhr Mittagessen

Abreise ab ca. 13:30 Uhr

## Leistungen

- 2 Übernachtungen inkl. Vollpension und Programm im Bildungshaus Zeppelin & Steinberg e.V., Goslar

Termin LF 05:

05.06.-07.06.2026

Reiseveranstalter:

**Eigene Anreise.** Wir bilden Fahrgemeinschaften oder fahren Bahn. Treffpunkt: wird noch bekannt gegeben  
Bildungshaus Zeppelin & Steinberg e.V.

Begleitung:

Britta Schulze zur Heide

Teilnahmegebühr:

Mitglieder 310,- € DZ, Nichtmitglieder 340- € DZ  
Einzelzimmeraufpreis 30- €

Anmeldung:

[www.landfrauenimkreissoest.de](http://www.landfrauenimkreissoest.de)

Anmeldeschluss:

07.04.2026



Anmeldungen sind ab dem 21.09.2025 möglich.

## DLFT - DEUTSCHER LANDFRAUENTAG IN ESSEN



Der zentrale Kartenverkauf startet Anfang Oktober. Meist sind die Tickets innerhalb von Minuten ausverkauft. Wir führen daher eine Interessentenliste.

Wenn ihr bei diesem Event dabei sein wollt, tragt euch bitte **bis zum 29.09.2025** in die Interessentenliste ein. Das geht leicht über unser digitales Anmeldeformular auf unserer Homepage.

Weitere Informationen zum Ablauf, ob und wie viele Karten wir bekommen haben, werden dann an die Interessentinnen weitergegeben.

Termin LF 07:	30.06.2026
Ort:	Die Anreise erfolgt mit dem ÖPNV
Begleitung:	Anne Bühner
Teilnahmegebühr:	25,00 € plus Zug/U-Bahn
Anmeldung:	<a href="http://www.landfrauenimkreissoest.de">www.landfrauenimkreissoest.de</a>
Anmeldeschluss:	29.09.2025



Anmeldungen sind ab sofort möglich.

## WIR RADELN IM JAHR 2026 IN DEN OSTEN DES KREISVERBANDES

### DER ORTSVERBAND ERWITTE-HORN RADELT MIT UNS RUND UM ERWITTE



Die Teilnahmegebühr von 10,- €, bzw. 15,- € für Nichtmitglieder (zzgl. Verpflegung), wird vor Ort in bar eingesammelt.

Ausrichter ist der Ortsverband Erwitte Horn.

Termin 1: Freitag, 04.09.2026

Termin 2: Samstag, 05.09.2026

Bitte beachtet bei der Anmeldung, dass **zwei** Termine angeboten werden.

Termin LF 08:	04.09.2026
Termin LF 09:	05.09.2026
Ort:	Treffpunkt wird noch bekannt gegeben
Teilnahmegebühr:	10,- €, Nichtmitglieder 15,- € - zzgl. Verpflegung
Anmeldung:	<a href="http://www.landfrauenimkreissoest.de">www.landfrauenimkreissoest.de</a>
Anmeldeschluss:	26.08.2026



Anmeldungen sind ab dem 21.09.2025 möglich.

LANDESGARTENSCHAU 2026



16.04. - 11.10.2026

wie noch nie



Neuss ist Schauplatz der Landesgartenschau NRW – und die Rheinischen LandFrauen sind mit einem vielfältigen Programm dabei!

Land Frauen

Rheinischer LandFrauenverband e.V.  
Kreisverband Rhein-Kreis-Neuss

Kunst trifft  
LandFrau

SAMSTAG | 9. MAI 2026  
TAG DER LANDFRAUEN

Als besonderes Highlight gestalten die Rheinischen LandFrauen gemeinsam mit den Jungen LandFrauen Rheinland und der Künstlerin Inga Kruse einen inspirierenden Tag mit **Impulsen, Begegnungen und einem besonderen Kunstprojekt.**

Infos zur  
Ticketbestellung  
finden Sie über  
unsere Homepage.



Illustration: AGA-Neuss-@Pfl.-Gartenland



## LANDWIRTSCHAFTLICHE FAMILIENBEGLEITUNG & MEDIATION

### Sie suchen nach Wegen ...

- unterschiedliche Standpunkte offen und ehrlich miteinander auszutauschen
- in der Familie die komplexe Hofübergabe gemeinsam zu klären
- für offene Gespräche, weil vieles endlich ausgesprochen und angepackt werden sollte
- zu guten Lösungen für familiäre und betriebliche Entwicklungen
- komplexe Situationen, Widersprüche oder Gemengelagen im Familienunternehmen zu klären

... dann sind Sie hier genau richtig!

**Wir begleiten Sie und bieten einen moderierten Rahmen für herausfordernde Gespräche.**

### KONTAKT



Iris Fahlbusch  
mediation@lwk.nrw.de  
Telefon: 0251 2376-330



Jutta Lütkenhaus  
mediation@lwk.nrw.de  
Telefon: 0251 2376-330

Foto: Ivan Krivk, DmG, Shawn Herrigall © stock.adobe.com

### WAS ERMÖGLICHT MEDIATION?

- schafft Orientierung
- klärt Situationen
- bringt Erkenntnisse
- entdeckt neue Perspektiven
- motiviert zur Veränderung

**KONSTRUKTIV MITEINANDER  
REDEN & NEUE WEGE GEHEN!**



ORIENTIEREN



ENTDECKEN



ERKENNEN



VERÄNDERN



Gemeinsam  
das Leben wieder  
ins Rollen  
bringen.

ERNTEN

# DAS LANDFRAUENTELEFON<sup>in NRW</sup>

Das Sorgentelefon für landwirtschaftliche Familien  
und Familien auf dem Lande.

Der eine Tag, der alles  
im Leben verändern  
kann, beginnt jeden  
Morgen neu!

Sprechen Sie sich aus, wir hören Ihnen zu.

**02591 9403409**

Montag 18-22 Uhr und Mittwoch 9-13 Uhr

[www.landfrauentelefon-nrw.de](http://www.landfrauentelefon-nrw.de)

Photo: Andreas Endermann/endermann.com

Gefördert durch: Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,  
Natur- und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen



## ANTRAG AUF MITGLIEDSCHAFT IM WESTFÄLISCH-LIPPISCHEN-LANDFRAUENVERBAND

WLLV  
 KreisLandFrauenverband Soest  
 Haus Düsse 2  
 59505 Bad Sassendorf



**Ich beantrage die Mitgliedschaft im KreisLandFrauenverband Soest**

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ Ort: \_\_\_\_\_

\*Telefon: \_\_\_\_\_

\*Mobil: \_\_\_\_\_

\*E-Mail: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Mein Ortsverband: \_\_\_\_\_

\*) Freiwillige Angaben

Bitte sendet mir Informationen zu aktuellen Veranstaltungen etc. per E-Mail

Ich benötige keine Informationen zu aktuellen Veranstaltungen

Mein Beruf: \_\_\_\_\_



Mit dem QR-Code kommt ihr zu unserer Satzung.  
 Eine Kündigung ist lt. Satzung nur zum 30.09. zum Ende des Jahres möglich.

-----  
 Ort, Datum

-----  
 Unterschrift

## MITGLIED WERDEN

WLLV-KreisLandFrauenverband Soest

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE02ZZZ00002587214

Mandatsreferenznummer teilt die Geschäftsstelle separat mit!

Ich bin damit einverstanden, dass der jährliche Mitgliedsbeitrag (derzeit 27 €) von meinem Konto abgebucht wird.

**SEPA-Lastschrift-Mandat:** Ich ermächtige

den KreisLandFrauenverband Soest       den Ortsverband \_\_\_\_\_

den Mitgliedsbeitrag von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.

Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die

vom KreisLandFrauenverband Soest       vom Ortsverband \_\_\_\_\_

auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

**Bitte vollständig ausfüllen:**

\_\_\_\_\_  
Vorname und Name (Kontoinhaber\*in)

\_\_\_\_\_  
Straße und Hausnummer

\_\_\_\_\_  
Postleitzahl und Ort

D	E																					
---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

IBAN (22-stellig)

\_\_\_\_\_  
Kreditinstitut

### Datenschutzerklärung

Ich bin damit einverstanden, dass die oben genannten Daten zur Durchführung von Vereinstätigkeiten und für statistische Zwecke verarbeitet und gespeichert werden und nur soweit, wie für wllv-Veranstaltungen notwendig, an Dritte weitergegeben werden (z. B. an den Deutschen LandFrauenverband, Reiseveranstalter von wllv-Fahrten oder als Voraussetzung für die Bewilligung von Fördermitteln).

-----  
Ort, Datum

-----  
Unterschrift Kontoinhaber

# Richtig feiern gehen – und das ganz ohne Bargeld!

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Mieten Sie sich für Ihre nächste Vereinsfeier ein Kartenterminal.

Weitere Infos:



Volksbank Hellweg eG

„Rezepte, so einfach  
wie mein Einkaufszettel.“



REZEPTE  
MIT LIEBE ERPROBT.

heimatküche.com

by Wochenblatt

Foto: F.Schildmann

Mehr als 2.800 Rezepte – von Omas Klassikern  
bis zu neuen Lieblingsgerichten.

Alles für deinen Alltag. Alles mit Geling-Garantie.

Landwirtschaftsverlag GmbH, Hülsebrockstr. 2-8, 48165 Münster

