

BILDUNG



Jahres Programm 2026



Land Frauen
LandFrauenverein Gemmrigheim





LandFrauen Gemmrigheim

Bärbel Petters, Vorsitzende

Tel. 0173 6851313

Mail: baerbel.petters@landfrauen-gemmrigheim.de

www.landfrauen-gemmrigheim.de

Anmeldungen (soweit erforderlich) bitte telefonisch an Sabine Appich, Tel. 0175 55 89 230 oder per E-Mail an: kontakt@landfrauen-gemmrigheim.de

Unser **Vereinsheim** finden Sie in der Hauptstraße 16 , im Gebäude des Kleeblatt (Erdgeschoss, Türe rechts). Es ist barrierefrei zu erreichen. Parkplätze finden Sie vor dem Haus, ebenso die Haltestelle „Fährgergasse“.

Im Auftrag des Bildungs- und Sozialwerk des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V. | Gäste sind herzlich willkommen!

Der Jahresbeitrag beträgt 40 € und wird im Frühjahr 2026 abgebucht.



Folgen Sie uns auf Instagram:
[instagram.com/landfrauen_gemmrigheim](https://www.instagram.com/landfrauen_gemmrigheim)

Liebe Mitglieder und Freunde
der Gemmrighheimer LandFrauen,

Sie halten unser **Jahresprogramm für 2026** in den Händen. Wir haben wieder viele verschiedene, interessante und abwechslungsreiche Vorträge mit tollen Referentinnen und Referenten für Sie ausgesucht.

Unsere Vorträge finden in der Regel am **Montagabend um 19 Uhr** statt. Bei unseren Treffs und der ein oder anderen Veranstaltung weichen wir davon schon mal ab. So ist sicherlich für Jede und Jeden das passende Angebot dabei. Auch bei der Referentenauswahl haben wir darauf geachtet, auf die verschiedenen Interessen einzugehen.

Aufgrund der großen Nachfrage bieten wir im Februar einen Workshop zum Thema „**Kartoffelsalat**“ an.

Soweit nicht anders angegeben, verlangen wir keinen Eintritt. Wer dennoch etwas geben möchte, wirft einfach etwas in unser grünes Sparbüchle an der Theke.

Gäste sind bei den LandFrauen immer herzlich willkommen.

Schauen Sie einfach bei uns vorbei. In der Regel braucht es zu den Veranstaltungen keine Anmeldung. Wenn doch, ist dies beim jeweiligen Programmpunkt angegeben.

Weitere Infos zu unserer Arbeit finden Sie auf unserer Internetseite www.landfrauen-gemmrighheim.de, bei Instagram sowie im Gemeindeamtsblatt.

Wir freuen uns auf Sie!

*Das Vorstandsteam der
LandFrauen Gemmrighheim*

*Irrtum, Änderungen und
Ergänzungen im Programm
vorbehalten*



BILDUNG

Vortrag: Wirbelsäule und Gelenke

Schmerzen im Rücken und in den Gelenken gehören leider inzwischen bei vielen von uns zum Alltag. **Referent Uwe Danner** gibt uns Tipps und Anregungen für unsere Wirbelsäule und Gelenke und zeigt durch praktische Vorführungen, was genau ein Bandscheibenvorfall, ein Beckenschiefstand oder eine Skoliose ist.

Montag, 19.01.2026, 19 Uhr, Kleeblatt - Vereinsheim

Workshop: Kartoffelsalat

Die Schwaben lieben ihren Kartoffelsalat mit Brühe, in Sachsen müssen Äpfel, Gewürzgurken und Jagdwurst hinein und der Norddeutsche schwört auf Speck und Mayonnaise als wichtigste Zutaten. Wir wollen selbst herausfinden, welcher der beste Kartoffelsalat ist und lassen alle 3 Rezepte gegeneinander antreten.

Montag, 09.02.2026, 18 Uhr, Schulküche der Grundschule

Mitgliederversammlung mit Wahlen

mit Vorstellung unseres Jahresprogramms und des Leitthemas 2026

Montag, 02.03.2026, 19 Uhr, Kleeblatt - Vereinsheim

Vortrag: Genussvoll und gesund: Essen und einkaufen mit 50+

Wer möchte nicht bis ins hohe Alter körperlich und geistig fit bleiben? Die Ernährung und der persönliche Lebensstil spielen hierbei eine wichtige Rolle. **Referentin Andrea Hoff** von der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg gibt uns Tipps, worauf wir beim Einkauf von Lebensmitteln achten können und wie wir Werbefallen und Mogelpackungen erkennen.

Mittwoch, 18.03.2026, 17 Uhr, Kleeblatt - Vereinsheim

Lehr- und Bildungsfahrt der Gemmrigheimer LandFrauen

2026 wollen wir wieder gemeinsam auf Reisen gehen. Dafür haben wir eine halbtägige Lehrfahrt geplant. Das Reiseziel wird rechtzeitig bekanntgegeben.

Montag, 13.04.2026, Infos zur Abfahrt werden noch mitgeteilt

Wahl-Café zur Bürgermeisterwahl

Wir öffnen unser Wahl-Café und bieten selbstgebackene Torten und Kuchen (auch zum Mitnehmen) sowie Kaffee, Tee und Kaltgetränke an.

Sonntag, 26.04.2026, ab 13 Uhr, Kleeblatt - Vereinsheim

LandFrauen frühstücken

Auch 2026 wollen wir wieder gemeinsam frühstücken. Daher treffen wir uns bereits am Vormittag. Jeder zahlt sein Frühstück übrigens selbst.

Montag, 11.05.2026, Ort und Uhrzeit werden noch bekanntgegeben

Vortrag über die Körpersprache

Ständig tauschen wir nonverbale Botschaften aus. Diese Botschaften sind oft unbewusst und gerade deshalb so machtvoll. **Referentin Nora Lettau** zeigt uns mit viel Humor eine Sprache, welche wir alle sprechen, so dass wir unseren Gegenüber manches Mal vielleicht besser verstehen können.

Montag, 29.06.2026, 19 Uhr, Kleeblatt - Vereinsheim

Vortrag: Digitaler Nachlass - online erben leicht gemacht

Bilder auf Social Media – für manche sind es Erinnerungen, für andere wichtige, persönliche Daten. Doch was passiert nach dem Tod mit diesen Informationen? **Referent Oliver Buttler** von der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg zeigt auf, welche Daten entstehen, wie richtig Vorsorge getroffen wird und was zu tun ist, damit Daten nach dem Tod in die richtigen Hände gelangen

Montag, 06.07.2026, 19 Uhr, Kleeblatt - Vereinsheim

Vortrag: Mein Kind bringt mich auf die Palme

Der Erziehungsalltag kann herausfordernd sein. Manchmal fühlt es sich so an, als würden die eigenen Kinder einen an die Grenzen bringen. **Bildungsreferentin Yvonne Schau** zeigt kleine, aber wirkungsvolle Methoden, die den Erziehungsalltag erleichtern und das Familienteam stärken.

Montag, 05.10.2026, 19 Uhr, Kleeblatt - Vereinsheim

Lesung mit Autorin Katja Hildebrand

Seit sie als Kind entdeckt hat, dass einzelne Buchstaben zusammengesetzt wunderbare Wörter bilden, aus denen Geschichten entstehen können, hat **Autorin Katja Hildebrand** das Schreiben als Leidenschaft gepackt. Sie hat zahlreiche Bücher veröffentlicht und wird uns eines davon vorstellen.

Montag, 12.10.2026, 19 Uhr, Kleeblatt - Vereinsheim

Spätlingsmarkt im Kreishaus

02. bis 07.11.2026, Landratsamt Ludwigsburg



Vortrag: Superfood und Pausensnacks

Wie können wir eine gute Ernährung im Büroalltag schaffen? Was ist wichtig und was muss ich beachten? **Referentin Ute Karlsberg-Gorges** zeigt uns, wie wir den „kleinen Hunger“ mit einem gesunden Pausen-Snack stillen können.

Mittwoch, 25.11.2026, 19 Uhr, Kleeblatt - Vereinsheim

Weihnachtsfeier der LandFrauen

Montag, 07.12.2026, 18 Uhr, Ort wird noch bekanntgegeben

TREFFEN

Lust auf ein Likörchen?

Mädelsabend

Gerne möchten wir unser Vereinsheim für Sie öffnen und laden alle Mitglieder, Freunde und Interessierte zum Kennenlernen und gemeinsamen Zusammensein ein.

Unsere Tür steht allen Generationen, Religionen und Nationen offen.
Wir freuen uns auf Sie!

Wer möchte, bringt sein Handarbeitszeug mit oder ein Karten- oder Würfelspiel. Wir haben Boulekugeln dabei und können gerne auch die Boulebahn vor unserem Vereinsheim nutzen oder ein Eis aus dem Eisautomaten schlecken.

Wer das alles nicht möchte, kommt einfach nur zum Schwätzen, nicht Alleinsein oder geselligen Miteinander vorbei. Für eine gemütliche Atmosphäre, Snacks und Getränke ist gesorgt.

Gäste und Nichtmitglieder sind bei uns immer herzlich willkommen!

Folgende Termine stehen fest:

25. März 2026

29. Juli 2026

23. September 2026

**Beginn ist jeweils um 19 Uhr
im Kleeblatt - Vereinsheim**



Leitthema 2024-2027: Miteinander Zukunft gestalten

„Die Zukunft soll man nicht voraussehen wollen, sondern möglich machen“ so schrieb schon der bekannte Schriftsteller Antoine de Saint-Exupéry. Dazu braucht es aber Ideen und Visionen und die Offenheit, Themen anzugehen, die vorangetrieben werden müssen. Das gilt auch für die Arbeit der LandFrauen. Dazu richten wir den Blick nach vorne, überdenken aber auch Traditionen und Altbewährtes. Eine Aufbruchstimmung ist das Ziel.

Wir wissen um das Wertvolle, die Besonderheiten und Alleinstellungsmerkmale der LandFrauenarbeit und diese wollen wir weiter bekannt machen und in allen Facetten ausleben. Dass unser Leben sich in einer sich wandelnden Gesellschaft abspielt und sich auch die Bedürfnisse der Menschen ändern, darf dabei nicht aus den Augen gelassen werden.

Das Leitthema „Miteinander Zukunft gestalten“ lädt dazu ein, sich mit der Zukunftsfähigkeit des eigenen Ortsvereins auseinanderzusetzen. **Dem haben wir uns in Gemmrigheim geme gestellt.**

Jahresthema 2026: Demokratie stärken!



Angesichts der vielen schlechten Nachrichten und Bilder, die uns ununterbrochen erreichen, wird täglich der Wert unserer Demokratie deutlicher: Meinungs- und Pressefreiheit, Toleranz, Repräsentanz der Meinungen in der Politik, staatliche Gewaltenteilung oder der Schutz von Minderheiten - dies alles sind die Säulen eines guten Lebens, das wir genießen können.

Aber unsere Demokratie ist kein Geschenk. Sie musste unter zähem Ringen erkämpft werden. Und sie ist kein Selbstläufer: sie muss kontinuierlich gepflegt und verteidigt werden. In einer Zeit, in der Fake News lauter sind als Fakten, braucht es Menschen, die mitdenken, nachfragen und mitgestalten.

Demokratie stärken heißt: sich informieren, Wissen teilen, Haltung zeigen, die Stimme erheben. Genau hier liegen die Möglichkeiten der LandFrauen mit ihrer Erwachsenenbildung: sie schafft Orte, an denen diskutiert wird statt nur gepostet, zugehört wird, statt verurteilt, integriert wird, statt polarisiert. **Gestalten Sie diese Zukunft mit uns!**



Was wir heute tun entscheidet darüber, wie die Welt morgen aussieht.

Marie von Ebner-Eschenbach

Sie wollen **Mitglied bei den Gemmrigheimer LandFrauen** werden?
Den Mitgliedsantrag finden Sie auf unserer Internetseite oder in
Papierform im Kleeblatt - Vereinsheim. Übrigens, auch Männer können
Mitglied bei uns werden.

Wir suchen zudem weitere **Mitstreiterinnen** für die Mitarbeit bei uns im
Vorstandsteam. Bei Interesse melden Sie sich bei uns oder sprechen uns
einfach bei unseren Veranstaltungen an. Wir freuen uns auf Sie !

Wir sind gerne Teil des bürgerschaftlichen Engagements



Die Gemmrigheimer LandFrauen sind gerne Teil dieser Gemeinschaft
und bringen sich bei den verschiedenen Aktionen und Veranstaltungen
dafür ein:

Neujahrsempfang der Gemeinde

Die Bewirtung der Gäste beim jährlichen Neujahrsempfang von
Bürgermeister Dr. Frauhammer und der Gemeinde Gemmrigheim ist
für uns schon ein fester Termin im Kalender.

Sonntag, 11.01.2026, 11 Uhr, Festhalle

Adventsfenster bei den LandFrauen

Montag, 14.12.2026, 17 Uhr, Kleeblatt - Vereinsheim