

Unser Programm

Oktober 2019 bis April 2020



Oktober

DI 29. OKTOBER 2020 19 Uhr	Spieleabend Schloßgartenhof, Saulheim	
-------------------------------	---	--

November

DO 7. NOVEMBER 2019 ab 19.30 Uhr	Stammtisch Weidenberger Hof, Saulheim	
DI 12. NOVEMBER 2019 19:30 – ca. 21:00 Uhr	<p style="text-align: center;">„Himmel und Hölle der Gefühle“</p> <ul style="list-style-type: none">• Aufzeigen möglicher Zusammenhänge und gezieltes Setzen von Impulsen, um die eigenen Gedanken, deren Richtung und Resultate besser wahrnehmen zu können.• Wie können wir mehr Einfluss auf unseren Geist und unsere Reaktionen nehmen? Gelingt es uns das übliche Gedanken-Karussell langsamer werden lassen?• Was wollen und wünschen wir? <p>Emotionen sind ein grundlegender Bestandteil unseres menschlichen Wesens. Ohne sie wäre das Leben oft sehr viel komplizierter. Sie dominieren unseren Alltag, denn wir bewerten meist unbewusst jede Situation mit Hilfe unserer Gefühle. Emotionen lassen sich aber nicht steuern. Das Auf und Ab, unsere emotionale Ungeklärtheit, kostet uns viel Lebensenergie und scheint eine wirkliche Zufriedenheit unmöglich zu machen.</p> <p>Referentin: Agnes Packebusch-Scheer Heilpraktikerin Haus der Landwirtschaft, Alzey</p>	<p>Abfahrt: 19.00 Uhr Rathausplatz</p> <p>Kosten p. P. 8,00 €</p>

DI 19. NOVEMBER 2019 19 Uhr	Spieleabend Schloßgartenhof, Saulheim	
DI 26. NOVEMBER 2019	„Handlettering“ Mit Schrift etwas Schönes erschaffen Handlettering bedeutet schönes, stilvolles Schreiben mit „Brushpens“ (Pinselstiften). Erlernen Sie in diesem Kurs die Technik. Vorkenntnisse oder eine schöne Handschrift sind nicht erforderlich. Die Brushpens eignen sich besonders gut für Einsteiger. Das schöne Schreiben hat auch etwas Meditatives – der Kopf wird leer und man ist ganz bei der Sache. Am Ende steht die Freude etwas Wunderschönes erschaffen zu haben Referentin: Annika Klein	Kosten: 38,00 € plus 4 € Materialkosten (3 Brushpens, Arbeitsbuch, Karten mit Kuverts und Anhänger zum Thema „Weihnachten“)
MI 27. NOVEMBER 2019	Sternschnuppenmarkt Wir fahren mit der Bahn nach Wiesbaden	Abfahrt Rathausplatz: 13:15 Uhr Abfahrt Bahnhof: 13:34 Uhr Kosten p. P. 8,00 €
SA 30. NOVEMBER 2019 Und SO 1. DEZEMBER 2019	Weihnachtsmarkt Ober-Saulheim Wer möchte uns unterstützen? ACHTUNG: Wir haben keinen eigenen Stand. Wir verkaufen unseren selbstgemachten Latwerch und Marmelade im Schloßgartenhof	

Dezember

DO 5. DEZEMBER 2019 ab 19.30 Uhr	Stammtisch Weidenberger Hof, Saulheim	
DO 12. DEZEMBER 2019 19 Uhr	Weihnachtsfeier Zum goldenen Adler, Saulheim	

Januar 2020

DO 9. JANUAR 2020 ab 19.30 Uhr	Stammtisch Weidenberger Hof, Saulheim	
FR 17. JANUAR 2020 15:00 – 17:30 Uhr	Workshop „Life Kinetik“ Stellen Sie sich vor, es gäbe eine Möglichkeit spielerisch und mit viel Spaß das Leistungsvermögen ihres Gehirns - und somit Ihr eigenes Leistungsvermögen - zu erhöhen. Unvorstellbar ??? Nein !!! Durch spaßige, visuelle und koordinative Aufgaben für Ihren Körper wird Ihr Gehirn gezwungen, neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen. Je mehr dieser Verbindungen bestehen, desto höher ist die Leistungsfähigkeit des Gehirns. <ul style="list-style-type: none">• belohnen Sie sich und Ihr Gehirn• bringen Sie einfach mehr Spaß in ihr Leben• werden Sie effektiver, aufnahmefähiger, stressresistenter und selbstbewusster• bereits eine Stunde pro Woche genügt, und Sie werden nach kurzer Zeit die ersten Veränderungen erkennen. Wahrnehmung + Gehirnjogging + Bewegung = mehr Leistung Referentin: Anette Acker-Graß Life-Kinetics- Trainerin Haus der Landwirtschaft, Alzey	Abfahrt: 14:30 Uhr Rathausplatz Kosten p. P. 17,00 €
MO 20. JANUAR 2020 14 Uhr	Tag der Rhein Hessischen LandFrauen 2020 Auftaktveranstaltung der Agrartage in Nieder-Olm	Abfahrt: 13 Uhr Rathausplatz Kosten p. P. 10,00 € Bitte Kaffeegedeck und ein Glas mitbringen
MO 20. JANUAR 2020 14 Uhr	After-Work- Party Tag der Rhein Hessischen LandFrauen 2020 Im Anschluss an das Nachmittagsprogramm ab 18:30 Uhr	Eintritt frei

<p>FR 24. JANUAR 2020 9:00 – 12:30 Uhr</p>	<p>Landfrauenfrühstück „Die Kunst, Regisseurin im eigenen Leben zu sein“</p> <p>Im Vortrag geht es um die innere Haltung, um Wertschätzung, Reflektion, Dankbarkeit und Achtsamkeit. Es geht um Nein-Sagen lernen, Grenzen setzen und Selbstführung im Sinne von Verhaltensveränderungen. Wie Sie das mit einfachen Mitteln schaffen und warum man fremden, nackten Männern durchaus dankbar sein kann, verrät Patricia Küll mit viel Humor in diesem Vortrag.</p> <p>Referentin: Patricia Küll, Dozentin Hochschule Koblenz, Moderatorin des SWR, Lebenswandlerin</p> <p>Spiesheim, Sängershalle</p>	<p>Abfahrt: 8:30 Uhr Rathausplatz</p> <p>Kosten p. P. 12,00 €</p>
<p>FR 31. JANUAR 2020 19 Uhr</p>	<p>Kochvortrag „ Rund ums Grillen – ganzjährige Familienrezepte“</p> <p>Lehrgangsleitung: Judith Zimmermann Martin-Luther-Haus, Saulheim</p>	<p>Kosten p. P.: 6,00 € Bitte ein Kaffeegedeck und ein komplettes Besteck mitbringen</p>

Februar 2020

<p>MI 5. FEBRUAR 2020 18:00 – 21:00 Uhr</p>	<p>1. Hilfe im Haushalt „So reagieren Sie richtig im Notfall“</p> <p>Die meisten Unfälle passieren im Haushalt. Deshalb zeigen Ihnen Mitarbeiter des Roten Kreuzes an diesem Abend, wie Sie richtig reagieren, bei zum Beispiel Schnittverletzungen, Verbrennungen, Stürzen oder Vergiftungen. Damit Unfälle erst gar nicht passieren, werden Ihnen im Kurs außerdem besondere Gefahrenquellen und vorbeugende Maßnahmen nahegebracht.</p> <p>Referent: Ralf Heimermann</p> <p>Rot-Kreuz-Haus, Alfred-Delp-Str. 2, Nieder-Olm</p>	<p>Abfahrt: 17:30 Uhr Rathausplatz</p> <p>Kosten p. P. 10,00 €</p> <p>Nichtmitglieder: 12 €</p>
---	---	---

DO 6. FEBRUAR 2020 ab 19.30 Uhr	Stammtisch Weidenberger Hof, Saulheim	
DI 11. FEBRUAR 2020 19 Uhr	Spieleabend Schloßgartenhof, Saulheim	

März 2020

DO 5. MÄRZ 2020 Ab 19:30 Uhr	Stammtisch Weidenberger Hof, Saulheim	
FR 6. MÄRZ 2020 18:30 – 21:30 Uhr	Workshop „Wollbilder“ Wirkungsvolle Bilder nach eigener Vorstellung gestalten; Erlernen der unterschiedlichsten Techniken. Referentin: Daniela Wittelsbach Gau-Algesheim, Appenheimer Straße 8a	Abfahrt: 17:45 Uhr Rathausplatz Kosten p. P. 21,00 € Nichtmitglieder: 27 €
DI 24. MÄRZ 2020 17:30 – 19:30 Uhr	Wildbienen und Wespen - Workshop Nützlinge kennen und schützen – praktische Tipps für Ihren Garten Referent: Bardo Petry, Michael Markowski NABU-Naturschutzszentrum An den Rheinwiesen 5, Bingen- Gaulsheim	Abfahrt: 16:45 Uhr Rathausplatz Kosten p. P. 10,00 €
DI 31. März 2020 - SO 5. April 2020	Mehrtagesfahrt Toskana-Pinien, Olivenbäume, Reben und Säulenzypressen“ Nicht nur der schiefe Turm – die Toskana besitzt eine große Anzahl an historisch und kunstgeschichtlich bedeutsamen Städten und eine wunderbare Landschaft, die Sie auf dieser Fahrt kennenlernen und erleben dürfen. Leistungen: Fahrt im modernen Reisebus; Picknick auf der Hinfahrt; 1 Zwischenübernachtung incl. Frühstück (Hotel Piopetto in Saronna); 4 Übernachtungen incl. Frühstück im 4*Sterne Hotel (Palace Hotel an der Strandpromenade von Viareggio); Stadtführung Florenz; Ganztagesreiseleitung: Stadt Pisa, Stadt Lucca und Cinque Terre; Bahnfahrt La Spezia bis Monterosso (mit Stop in Manarola oder Vernazza); Schifffahrt Monterosso nach La Spezia mit Halt in Portovenere.	Kosten p. P. 589,00 € Einzelzimmerzuschlag: 87,00 € Nähere Infos bei Hannelore Bauer, Tel. 5209