Jahresübersicht Ortsverband Lichtenau

Susanne Amediek, Ortsverbandsvorsitzende

Kontakte: OV Lichtenau

OT Herbram

OT Ebbinghausen

Beate Renneke, Tel.: 05295/626

OT Grundsteinheim

Gisela Kurte, Tel.: 05295/1248

Christel Wächter, Tel.: 05295/8268

Bernadette Schäfers, Tel.: 05295/617

OT Holtheim/Blankenrode Mechthild Müller (Holtheim), Tel.: 05295 8074

Ulrike Kukuk-Roebers (Blankenrode), Tel.: 02994 742

OT Iggenhausen Bea Meyer, Tel.: 0176 24359350

Sophie Lingott, Tel.: 0174 7950055 Marina Dux, Tel.: 0151 51911609 Kristin Amediek, Tel.: 0159 06414055

OT Lichtenau/Hakenberg Maria Spellerberg, Tel.: 05295/930190

Januar		
Mi., 18.01.2023	OT Iggenhausen. 18.30 Uhr-20.30 Uhr Wasservortrag unter Berücksichtigung der basischen Ernährung mit Sabine Jaekel. Welches Wasser trinkst du? Wasser macht den Unterschied! An diesem Abend gibt Sabine Jaekel eine kleine Einführung in die basische Ernährung mit dem Schwerpunkt Wasser und wie beides auf Erkrankungen einwirkt. Welches Wasser tut mir gut? Bitte eine Probe deines Lieblingswassers/Tafelwassers oder Softgetränks mitbringen, um vor Ort die Wirkung auf den eigenen Körper zu testen anhand von verschiedenen Versuchen und Tests. Iggenhausen, Bürgerhaus. Unkostenbeitrag: 3,00 € zzgl. Getränke. Anmeldungen bis zum 09.01. bei Marina Dux, Tel.: 0151 51911609.	
Anhang	Termine für den OV Lichtenau wurden bisher nicht geplant, da zum Zeitpunkt der Terminabgabe für das Heft noch kein Vorstandsteam feststand.	
Februar		
Anhang	OV Lichtenau. Ortsverbandsversammlung mit Verabschiedung der ausgeschiedenen Vorstandsmitglieder. Weitere Informationen erfolgen zeitnah durch persönliche Einladung oder Aushang.	
März		
Di., 07.03.2023	OT Holtheim/Blankenrode. Besuch der Salzgrotte in Bad Driburg zur Klangmeditation, vorher Kaffeetrinken. Weitere Informationen sowie Anmeldungen bei den Vorsitzenden.	

Fr., 10.03.2023	OT Iggenhausen. 19.00 Uhr-21.00 Uhr Stressreduktion & Entspannung im Alltag mit Tracy Rumpel. Erfahre durch einfache Atem- und Körperübungen, wie du achtsam durch den Tag gehen kannst und Ierne, Signale deines Körpers zu erkennen. Treffpunkt: Yogastudio Ananda in Lichtenau. Unkostenbeitrag: 20,00 €. Maximale Teilnehmerzahl: 20 Personen. Anmeldungen bis zum 28.01 bei Bea Meyer, Tel.: 0176 24359350.
Sa., 25.03.2023	OT Iggenhausen. 16.00 Uhr Nachtwächter-Wanderung durch Salzkotten mit Beate von Sobbe (siehe YouTube-Video) mit anschließendem Abendessen in Salzkotten. Die Einladung richtet sich an die ganze Familie mit Kindern ab zehn Jahre. Treffpunkt: 15.30 Uhr Bürgerhaus, Iggenhausen. Wir fahren in Fahrgemeinschaften, Start der Wanderung ist am Parkplatz des Freibads "Alter Schützenplatz" in Salzkotten. Unkostenbeitrag: 5,00 € pro Person. Der Restaurantbesuch wird nach Anmeldeschluss je nach Anmeldezahl geplant. Mitzubringen sind eine Taschenlampe sowie wetterfeste Kleidung. Anmeldungen bis zum 01.03. bei Marina Dux, Tel.: 0151 51911609.
April	
Di., 18.04.2023	OT Iggenhausen. 18.00 Uhr-20.00 Uhr "Sütterlin – die alte deutsche Handschrift wiederentdecken". Wer kennt sie noch, die alte deutsche Schrift? Sabine Jaekel weckt Erinnerungen. Hier wird Altes neu geschrieben. Treffpunkt: Malschule in Herbram, Neuenheerser Str. 3 (alte Schule). Unkostenbeitrag: 7,00 €; Material wird zur Verfügung gestellt. Maximale Teilnehmerzahl: 8 Personen. Anmeldungen bis zum 31.03. bei Bea Meyer, Tel.: 0176 24359350.
Mai	
Sa., 13.05.2023	OT Iggenhausen. Hofführung Biohof Jacobi in Körbecke. Ökologische Landwirtschaft live erleben bei einer Führung über den Hof samt Käserei mit anschließendem Einkauf im kleinen Hofladen. Unkostenbeitrag: 10,00 €. Wir treffen uns um 10.00 Uhr am Bürgerhaus und fahren in Fahrgemeinschaften. Anmeldungen bis zum 30.04. bei Marina Dux, Tel.: 0151 51911609.
Juni	
Do., 15.06.2023	OT Holtheim/Blankenrode. Besuch der Erlebnisgärtnerei Beine in Salzkotten. Infos und Anmeldungen bei den Vorsitzenden.
August	
So., 06.08.2023	OT Lichtenau/Hakenberg. Annentag bei der Annenkapelle. Die LandFrauenverkaufen Kaffee und Kuchen. Infos bei Maria Spellerberg, Tel.: 05295/930190.

Fr., 11.08.2023	OT Lichtenau/Hakenberg. 14.00 Uhr Krautbundbinden, anschließend gemütliches Kaffeetrinken. Lichtenau, Begegnungsstätte. Infos und Anmeldung bei Maria Spellerberg, Tel.: 05295/930190.
Sa., 12.08.2023	OT Iggenhausen. 14.00 Uhr-18.00 Uhr Handletterling auf eigenem Kunstwerk mit Sabine Jaekel. Zu Beginn kreierst du dein eigenes Bild auf einer mitgebrachten Leinwand deiner Wunschgröße nach deinem Geschmack. Im Anschluss wird ein Spruch deiner Wahl in schöner Handletteringschrift das Kunstwerk abrunden. Leben ist Zeichnen ohne Radiergummi! Treffpunkt: Malschule Herbram, Neuenheerser Str. 3 (alte Schule). Unkostenbeitrag: 12,00 € (Material wird zur Verfügung gestellt, Leinwand bitte mitbringen). Maximale Teilnehmerzahl: 8 Personen. Anmeldungen bis zum 01.08. bei Bea Meyer, Tel.: 0176 24359350.
Mi., 16.08.2023	OT Holtheim/Blankenrode. Kräutersammeln für das Krautbund und Krautbundbinden. Weitere Informationen und Anmeldung bei den Vorsitzenden.
September	
Mo., 11.09.2023	OT Holtheim/Blankenrode. Stadtrundgang in Salzkotten. Weitere Informationen und Anmeldung bei den Vorsitzenden.
Fr., 22.09.2023	OT Grundsteinheim. 16.30 Uhr Besuch der Edelpilzzucht in Dahl, anschließend Jahreshauptversammlung bei Kurks auf der Deele. An diesem Abend können verschiedene Pilzgerichte probiert werden.
Mi., 27.09.2023	OT Holtheim/Blankenrode. Jubiläumskaffeetrinken für alle Mitglieder ab 70 Jahre. Weitere Informationen und Anmeldung bei den Vorsitzenden.
Oktober	
Fr., 20.10.2023	OT Holtheim/Blankenrode. Jahreshauptversammlung. Weitere Informationen und Anmeldung bei den Vorsitzenden.
Anhang	OT Iggenhausen. Jahreshauptversammlung. Weitere Infos erfolgen über eine persönliche Einladung an die Mitglieder.
November	
Fr., 17.11.2023	OT Iggenhausen. 19.00 Uhr Likörtasting im Bürgerhaus. Selbstgemachte Liköre werden von den Teilnehmerinnen mitgebracht, dazu die Rezepte. In geselliger Runde werden die Liköre im Rahmen eines Tastings serviert und vorgestellt. Unkostenbeitrag: freiwillige Spende. Iggenhausen, Bürgerhaus. Anmeldungen bis zum 10.11. bei Marina Dux, Tel.: 0151 51911609.
Dezember	
So., 10.12.2023	OT Iggenhausen. Adventskaffeetrinken: Wir warten auf den Nikolaus. Unkostenbeitrag: freiwillige Spende. Iggenhausen, Bürgerhaus. Anmeldungen bei Marina Dux, Tel.: 0151 51911609.