



LandFrauenVerein Mittlere Treene

Liebe Mitglieder,

wir laden Euch herzlich zur **Jahreshauptversammlung** am Dienstag, den 16.01.2024 um 19.30 Uhr ins Hotel Goos in Jübek ein.

Tagesordnung

1. Eröffnung der Jahreshauptversammlung
2. Feststellung der Ordnungsmäßigkeit der Einladung
3. Genehmigung der Tagesordnung
4. Anträge
5. Jahresbericht
6. Kassenbericht
7. Kassenprüfungsbericht
8. Aussprache und Entlastung des Vorstandes
9. Wahlen
 - a) Kassenprüferin
10. Verschiedenes

Falls Ihr Ergänzungen zur Tagesordnung habt, reicht diese bitte schriftlich bis zum 02.01.2024 bei einem Mitglied des Vorstandes ein.

Im Anschluss an die Regularien hören wir einen Vortrag von Frau Dr. Gisa Andresen über das Thema „Gesund trotz Frau – das weibliche Gesundheitsrisiko“. Mehr dazu auf der Rückseite!

Es wird ein Imbiss gereicht!

Wir bitten um Anmeldung bis zum 09.01.2024 bei Angelika Wesemann ab 15 Uhr unter Tel. 04625-181522 oder jams.wesemann@t-online.de und Monika Görrissen unter Tel. 04626-1642 oder goerrissen.farm@t-online.de

Der Vorstand des LandFrauenVereins wünscht Ihnen und Ihren Familien ein glückliches und gesundes Jahr 2024.

Mit freundlichen Grüßen

Kirsten Dietzow, Kirsten Nissen, Angelika Wesemann, Iris Hand, Monika Görrissen, Marit Schröder, Nane Sieh, Susanne Timmermann, Bärbel Lütjens und Tanja Erichsen.

„Gesund trotz Frau – das weibliche Gesundheitsrisiko“

Dr. Gisa Andresen und Dr. Carsten Leffmann, Ärztekammer Schleswig-Holstein

Frauen sind anders krank als Männer: sie empfinden anders, sie reden anders über ihre Beschwerden und die von Frauen beschriebenen Symptome werden oft als „untypisch“ wahrgenommen.

Die als „typisch“ geltenden Symptome, die zur richtigen Diagnose führen, zeigen die Männer.

Das führt dazu, dass Frauen verspätet in der Notaufnahme, im Herzkatheterlabor und auf dem OP-Tisch ankommen.

Frauen haben seltener einen Herzinfarkt, sterben aber häufiger daran, sie werden kürzer reanimiert, sie spenden häufiger ihr Herz, erhalten aber seltener eines transplantiert, sie bekommen Medikamente häufig in zu hoher Dosierung, allerdings seltener Schmerzmittel, stattdessen Psychopharmaka.

Das führt zu Fehldiagnosen und Therapieverzögerungen, die Folgeschäden nach sich ziehen und Leben kosten können.

Das muss sich ändern.

Deshalb haben der LandFrauenVerband Schleswig-Holstein und die Ärztekammer Schleswig-Holstein „Gesund trotz Frau – das weibliche Gesundheitsrisiko“ als Thema der gemeinsamen Gesundheitskampagne für die Jahre 2023 – 2025 gewählt.

Dr. Gisa Andresen (Vizepräsidentin der Ärztekammer) wird bei uns im Vortrag über Frauengesundheit im weitesten Sinne sprechen.

Sie will aufklären über Symptome, die sofort zum Arzt, zur Ärztin führen müssen, über sinnvolle Vorsorgemaßnahmen, über sinnlose oft selbst zu bezahlende Therapien, über Risikofaktoren, angepasste Medikamentendosierungen, das selbstbewusste Auftreten im Gespräch mit dem Arzt, der Ärztin und die Notwendigkeit, für sich selbst zu sorgen!

Denn, Frauengesundheit darf sich nicht nur beschränken auf die Fürsorge für andere.

Dr. Gisa Andresen und Dr. Carsten Leffmann hoffen, mit dieser Kampagne die Gesundheitskompetenz nicht nur der LandFrauen in Schleswig-Holstein steigern zu können.

Liebe Landfrauen,

wir würden uns freuen, Euch auch zu folgenden Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

„Käse-Kurs mit Maik Neumann“

**Dienstag,
den 30.01.2024
16.30 Uhr
Schulküche der
EKS Silberstedt**

Maik Neumann aus Niebüll besucht uns mit seiner „Mobilen Käserei Nordfriesland“ Das Prinzip der Käseherstellung ist seit Jahrhunderten bekannt. Käse entsteht, wenn Milch sauer wird, und sich die festen Bestandteile (Eiweiß, Fett, Milchzucker und Mineralstoffe) von der flüssigen Molke trennen. Für die Herstellung von Käse wird dieses natürliche Prinzip beschleunigt. Mit dem Wissen und der Erfahrung von Maik Neumann stellen wir unseren eigenen Käse her.

Kosten: 25 EUR pro Person

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Wir bitten um Anmeldung **ab dem 08.01.2024** bis zum **25.01.2024** bei Angelika Wesemann ab 15 Uhr unter Tel. 04625-181522 oder jams.wesemann@t-online.de und Monika Görrissen unter Tel. 04626-1642 oder goerrissen.farm@t-online.de

„Intervallfasten – in einem gesunden Rhythmus leben“

**Montag,
den 05.02.2024
19.30 Uhr
Schützenheim
Esperstoft**

Intervallfasten ist ein bedeutender Trend in der Ernährungsmedizin und kann dabei helfen gesund abzunehmen, das Körpergewicht zu halten und Folgeerkrankungen vorzubeugen. Es ist eine natürliche Methode um Gewicht zu verlieren, zur Selbstreinigung und zur Aktivierung des Selbstheilungsprozesses. Die Ökotrophologin und Ernährungsberaterin **Christin Heldt** wird uns verschiedene Methoden vorstellen und Praxistipps geben.

Es wird ein Imbiss gereicht.

Wir bitten um Anmeldung bis zum **31.01.2024** bei Angelika Wesemann ab 15 Uhr unter Tel. 04625-181522 oder jams.wesemann@t-online.de und Monika Görrissen unter Tel. 04626-1642 oder goerrissen.farm@t-online.de

„Wellnesstag“

**Freitag,
den 01.03.2024
14 Uhr**

Es ist so herrlich von der Sauna oder dem Erlebnisbad auf den Strand zu schauen! Deshalb möchten wir unseren Wellnesstag wieder in der **Dünentherme** in **St. Peter Ording** verbringen. Vor Ort kann jeder selbst entscheiden, ob er erst einen Strandspaziergang macht oder gleich in die Dünentherme geht. Abschließen werden wir den Tag wieder mit einem gemeinsamen Essen.

Wir treffen uns um 14 Uhr vor der Dünentherme!

Bitte bildet Fahrgemeinschaften. Wer eine Mitfahrgelegenheit braucht, wird vermittelt.

Folgende Preise gelten aktuell in der Dünentherme:

Sauna incl. Erlebnisbad für 3,5 Std. 22,50 EUR, Tageskarte 25,00 EUR

Nur Erlebnisbad für 3,5 Std. 14,00 EUR, Tageskarte 16,50 EUR

Hinzu kommt jeweils 2,00 EUR für die Gästekarte (Kurabgabe) und ein Energiezuschlag in Höhe von 3,00 EUR in der Sauna und 2,00 EUR im Erlebnisbad!

Wir bitten um Anmeldung bis zum **27.02.2024** bei Monika Görrissen unter Tel. 04626-1642 oder goerrissen.farm@t-online.de

Herzliche Grüße

gez. Kirsten Dietzow (Vorsitzende)

gez. Monika Görrissen (Schriftführerin)