

MitgliederInfo

LandFrauenverband Südbaden

Ausgabe Dezember 2017



Quelle: pixabay.com

aktiv



engagiert



herzlich



vielseitig



LandFrauenverband Südbaden: Präsidium für weitere drei Jahre gewählt Verbandsversammlung bestätigt Präsidium mit Präsidentin Rosa Karcher an der Spitze

Die Verbandsversammlung hat am 09.11. das Präsidium im Amt bestätigt. Zum Team von Präsidentin Rosa Karcher (Bildmitte) gehören die Vizepräsidentinnen Luise Blattmann (3. von links), Kathrin Leininger (1. von rechts) und Kerstin Mock (3. von rechts) sowie die Beisitzerinnen Susanne Schmidt-Barfod (2. von rechts), Monika Schnaiter (1. von links), Karina Stengelin (4. von links) und Agnes Zimmermann (2. von links). "Wir werden uns weiterhin mit viel Herzblut zum Wohlergehen der Frauen und Familien im ländlichen Raum einsetzen", bedankte sich Karcher im Namen des Präsidiums für das entgegengebrachte Vertrauen.

Präsidentin Karcher blickte zurück auf die vergangenen drei Jahre, in denen auf politischer Ebene einige Erfolge verzeichnet werden konnten. „Im solidarischen Zusammenschluss mit anderen Frauenverbänden ist es uns in 2014 gelungen, die Mütterrente zu stärken, wodurch alle Mütter, deren Kinder vor 1992 geboren wurden einen weiteren Rentenpunkt erhalten. Das bedeutet pro Kind ein Rentenplus von 28,66 Euro im Monat bzw. 344 Euro pro Kind im Jahr“, so Karcher. Dank der Hartnäckigkeit der südbadischen LandFrauen konnte auch eine deutliche Verbesserung in der eigenständigen Sicherung der Bäuerinnen erreicht werden: Bäuerinnen erhalten seit 2016 ihre Rente unabhängig zur Hofabgabe durch ihren Ehemann. Auch die langjährige Forderung der LandFrauen nach einer Bildungszeit in Baden-Württemberg wurde 2015 umgesetzt. Seitdem können sich Beschäftigte bis zu fünf Tage im Jahr für berufliche, politische und ehrenamtliche Qualifizierungen freistellen lassen. Sie wies auch

darauf hin, dass das Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg auf Vorschlag der AG der LandFrauenverbände Baden-Württembergs eine Studie zur Lebenssituation der Frauen in der Landwirtschaft in Baden-Württemberg durchführen wird. Die Onlinebefragung startet Anfang Februar, der Aufruf kommt mit dem Gemeinsamen Antrag 2018. „Wir wollen ein repräsentatives Bild zur Arbeits- und Lebenssituation der Bäuerinnen erhalten. Anhand der Ergebnisse wollen wir schauen, wo wir als LandFrauenverband die Bäuerinnen mit ihren Familien noch weiter unterstützen können“, so Karcher.



Frauengesundheit, ärztliche Versorgung und Pflegeangebote auf dem Land

Austausch mit den Bundestagsabgeordneten Hilde Mattheis und Annette Widmann-Mauz



Gesundheits- und sozialpolitische Themen standen im Mittelpunkt zweier Gespräche der AG der drei LandFrauenverbände Baden-Württembergs mit den Bundestagsabgeordneten Hilde Mattheis (SPD) und Annette Widmann-Mauz (CDU). Die LandFrauen forderten die Weiterentwicklung der Qualitätsoffensive Brustkrebs, die Sicherstellung der ärztlichen Versorgung im ländlichen Raum und den Ausbau der Betreuungs- und Pflegeangebote. Rosa Karcher, Präsidentin des LandFrauenverbandes Südbaden, mahnte an, dass es im ländlichen Raum mehr wohnortnahe Entlastungs- und Unterstützungsangebote bräuchte, damit pflegebedürftige Menschen in ihrem gewohnten Umfeld in Würde alt werden können. Insbesondere bei der Kurzzeitpflege gäbe es zu wenig Angebote. Die beiden Abgeordneten versprachen die gesundheitspolitischen Anliegen mit in ihre Fraktionen zu nehmen. Die LandFrauen forderten auch den dritten Rentenpunkt in der Mütterrente. „Der zweite Punkt brachte für viele eine Verbesserung. Der dritte Rentenpunkt bedeutet eine Gleichstellung mit den Frauen, die ihre Kinder nach 1992 zur Welt gebracht haben“, betonte Rosa Karcher.



Verbandsgeschehen hautnah

LandFrauenverband Südbaden in Facebook

Mitverfolgen, wo das Präsidium gerade in Verbandsangelegenheiten unterwegs ist? Sehen, wo welche Bildungsangebote stattfinden und zu welcher Schulung sich LandFrau noch kurzentschlossen anmelden kann? Seit Ende November hat der LandFrauenverband Südbaden eine eigene Facebook-Seite. Schauen Sie doch mal rein: Folgen Sie dem Link auf unserer Homepage: Wir freuen uns über Kommentare und viele Likes.

Das Gute liegt so nah: Superfoods und ihre heimischen Alternativen

Bäuerinnenausschuss des LFVS beschäftigte sich mit Superfoods

Mit den sogenannten „Superfoods“ beschäftigte sich der Bäuerinnenausschuss des LandFrauenverbandes Südbaden Ende November in Freiburg. „Superfoods aus Übersee, wie zum Beispiel Chia-Samen oder Goji-Beeren sind in aller Munde. Sie sollen schlank machen, fit halten, die Jugend bewahren, das Immunsystem stärken und Krankheiten vorbeugen“, erklärte Oecotrophologin Contanze Wach. „Sie sind aber teuer und sie werden überschätzt. Außerdem gibt es lange Transportwege und die Anbaubedingungen vor Ort sind oft fragwürdig“, so Wach. Dennoch gebe es um Superfoods einen regelrechten Hype und die Anbieter verdienten sehr gut damit. Sie erläuterte, dass die Bezeichnung Superfood kein rechtlicher Begriff sei. Allgemein würden so Lebensmittel bezeichnet, die überdurchschnittlich viele Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien enthielten. Sie warnte „Wunder solle man von den exotischen Lebensmitteln nicht erwarten“. Die Gesundheitsversprechen seien wissenschaftlich nicht belegt und die Superfoods müssten oft in hohen Mengen verzehrt werden, um überhaupt auf den angepriesenen hohen Wirkstoffgehalt zu kommen.



Ihr Credo: Alternativen wachsen direkt vor unserer Haustür: Leinsamen statt Chia-Samen, Heidelbeere statt Goji-Beere, Sanddorn statt Zitrone. Kohlsorten liefern Energie, Karotten sind gut für die Augen, Walnüsse senken Cholesterin. Zwiebeln, Lauch und Knoblauch wirken antiseptisch, Doldengewächse wie Fenchel und Sellerie verdauungsfördernd. Noch ein Vorteil: Heimische Produkte sind frisch erhältlich und erfordern keine langen Transportwege.

Unser Fazit: Hierzulande wachsen viele Nahrungsmittel mit Superfood-Kräften. Wer sie genießt, lebt gesünder, spart Geld und unterstützt die regionale Landwirtschaft!

Bäuerinnen - Onlineumfrage

Studie zur Lebenssituation der Bäuerinnen

Bäuerinnen aufgepasst! Anfang Februar startet eine Onlineumfrage zur Arbeits- und Lebenssituation der Frauen auf den Höfen in Baden-Württemberg. Der offizielle Aufruf des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz und der Uni Freiburg kommt im Verlauf des Januars zusammen mit dem Gemeinsamen Antrag 2018. Alle Frauen auf den Höfen können sich beteiligen - bitte machen Sie mit!



Frederick Tage: LandFrauen aktiv dabei Begeisterung fürs Lesen wecken

Damit Kinder einen großen Schatz entwickeln und schnell flüssig Lesen lernen, sollten Eltern ihnen regelmäßig vorlesen. Vorlesen schafft auch eine Atmosphäre von Ruhe, Vertrauen und Geborgenheit, die sich den Kindern nachhaltig einprägt. Seit 20 Jahren finden immer im Oktober in Baden-Württemberg die Frederick Tage statt, um Kindern und Jugendlichen aber auch Erwachsenen die Freude und Lust am Lesen zu vermitteln. Viele LandFrauenvereine haben sich auch in diesem Jahr wieder beteiligt und mit kreativen Ideen in zahlreichen Aktionen die Begeisterung fürs Lesen geweckt. Die LandFrauen aus dem Ortsverein Bachheim (Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald) haben zum Beispiel die spannende Geschichte „Der Löwe in dir“ von Rachel Bright vorgelesen und bastelten dazu mit den Kindern bunte Löwen-Masken.

Den Veränderungen im ländlichen Raum mit Zuversicht begegnen Fortbildung „Optimismus kann LandFrau lernen“ - positive Grundhaltung trainieren

„Optimismus kann LandFrau lernen“ war Thema einer Fortbildung des Bildungswerks des LandFrauenverbandes Südbaden Mitte Oktober im Landwirtschaftlichen Bildungszentrum bei Emmendingen. Das Leben auf dem Land ändert sich rasant. Der Alltag in Familie, Haushalt, Betrieb, Beruf und Pflege hat in den letzten Jahr(zehnt)en an Geschwindigkeit und Komplexität zugenommen. Die Teilnehmerinnen erhielten von Referentin Consolata Peyron wertvolle Anregungen, wie sie diese vielfältigen und komplexen Herausforderungen gut meistern können. Wichtig ist eine positive Grundeinstellung: Wer sich einredet, dass etwas sowieso schief geht, der erweist sich ebenso oft als Prophet wie diejenige, die davon ausgeht, dass etwas gut gehen wird. „Wer es schafft, schwierige Situationen mit Optimismus und Zuversicht zu bewältigen, gelangt leichter zu neuen, kreativen Ideen, kann viel zu einem guten Betriebs- und Familienklima beitragen und bleibt gesund und leistungsfähig“, sagte Peyron.

Übungsleiterin Präventive Gymnastik Renate Petersen-Dittmann verabschiedet

Viel Lob und Applaus gab es für Renate Petersen-Dittmann, die im November verabschiedet wurde. Die diplomierte Sportlehrerin war seit 2000 für den LandFrauenverband Südbaden aktiv. In dieser Zeit hat sie sieben Übungsleiterlehrgänge geleitet und 26 Fortbildungen durchgeführt. Bei ihrer letzten Fortbildung zeigte sie noch einmal ihren unglaublichen Elan, mit dem sie in den vergangenen 17 Jahren die Übungsleiterinnen begeistert und geprägt hatte. Sie war mit ganzem Herzblut dabei und stand den Teilnehmerinnen auch außerhalb der regulären Lehrgangszeiten stets mit Rat und Tat zur Seite. Bildungsreferentin Claudia Ossa dankte im Namen des LandFrauenverbandes Südbaden und aller Übungsleiterinnen für das langjährige Engagement, mit dem sie die gesundheitsfördernde und präventive Bewegung in den LandFrauenortsvereinen vorangebracht hat. „Man muss selbst begeistert sein, von dem was man tut, um andere zu motivieren, das Gelernte



zu vertiefen und weiterzugeben“, so Ossa bei der Verabschiedung „es hat viel Spaß gemacht, mit dir zusammen zu arbeiten. Du warst absolut zuverlässig, engagiert für die Sache, immer konstruktiv und hilfsbereit, auch wenn mal improvisiert werden musste. Dafür von uns allen ein großes Dankeschön!“

Nächste Ausbildung zur Übungsleiterin für präventive Gymnastik - jetzt schon anmelden!

Grundlehrgang: 28.-30.09.2018 (Fr-So) und 24.-25.11.2018 (Sa-So) BDB-Musikakademie, 79219 Staufen

Aufbau- und Prüfungslehrgang: 18.-22.02.2019 (Mo-Fr) und 08.-12.07.2019 (Mo-Fr) Südbadische Sportschule, 76534 Steinbach

Seminare für ehrenamtlich engagierte Frauen - Termine Frühjahr 2018

Qualifizierung für die Vereins- und Vorstandsarbeit - im Januar geht es weiter

Bevor alles zu viel wird - Krafräubern auf der Spur

Gerade sehr engagierte Frauen laufen Gefahr, sich zwischen Familie, Beruf und Ehrenamt zu verzetteln. Im Seminar reflektieren Sie, was Ihnen die Kraft raubt und Sie erschöpft sein lässt, um nicht in die Burnout-Falle zu geraten. (Referentin: Martina Schnurr)

03.-04.02.2018 (Sa-So) in 79283 Bollschweil-St.Ulrich
Anmeldung: LandFrauenverband, 0761-27133500

Körpersprache - Wirkung - Image

Sie reflektieren Ihre eigene Körpersprache und lernen, diese in verschiedenen Situationen bewusst und positiv einzusetzen. Damit Sie als engagierte LandFrau Ihre Arbeit und Anliegen selbstbewusst und wirkungsvoll in der Öffentlichkeit präsentieren können. (Referentin: Kirsten Dehmer)

17.02.2018 (Sa), 77855 Achern-Fautenbach
Anmeldung: Sigrid Schmelzle, 07841-25925

24.02.2018 (Sa), 79848 Bonndorf-Wellendingen
Anmeldung: Karola Morath, 07703-8959

Begeistern Sie! Frei und überzeugend reden

Sie lernen Ihre persönlichen Stärken kennen und erweitern spielerisch Ihre Ausdrucksmöglichkeiten, um bei Veranstaltungen ein Grußwort, einen Bericht oder eine Rede frei halten zu können und Ihr Publikum zu begeistern. (Referentin: Annika Hartmann)

26.02.2018 (Mo) in 79588 Blansingen
Anmeldung: Bärbel Ganter, 07628-8238

Rede und Antwort stehen

Die Kommunikation im Verein, mit interessierten Bürgerinnen und Bürgern und der Presse verlangt oft klare Worte und Fingerspitzengefühl. Sie üben, Ihre Meinung klar zu äußern, auf Einwände gelassen zu reagieren und auch schwierige Gesprächssituationen souverän zu meistern. (Referentin: Gabriele Hobmeier)

17.02.2018 (Sa), 79235 Vogtsburg-Oberrotweil
Anmeldung: Christiane Wangler, 07662-935674

19.02.2018 (Mo), 77781 Biberach
Anmeldung: Rita Vitt, 07835-549898



Humor im Ehrenamt - Das kann ja heiter werden!

Eine humorvolle Grundhaltung kann in schwierigen Situationen für Entspannung und Erleichterung sorgen und zu verblüffenden Lösungen führen. Sie lernen in dem Seminar, Ihren Sinn für Humor zu verfeinern und erproben spielerisch mit Übungen aus dem Clowntheater anhand konkreter Beispiele aus dem Ehrenamt wie Sie angespannte Situationen mit Humor meistern können. (Referentin: Dr. Gisela Matthiae)

24.02.2018 (Sa), 77960 Seelbach
Anmeldung: LandFrauenverband, 0761-27133500



Konfliktfrei leben und arbeiten in Familie und Betrieb

Spannungen unter Familienmitgliedern oder mit Mitarbeitern sind keine Seltenheit. Sie kosten Energie, blockieren das Handeln und belasten alle Beteiligten. Für ein gutes Miteinander sollte das Ziel sein, Konflikte zu bewältigen statt zu verdrängen. Konflikte frühzeitig wahrnehmen, thematisieren und im Gespräch bleiben sind Inhalte dieser Fortbildung. Es werden die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg vermittelt. (Referentin: Susanne Kaufmann)

27.01.2018 (Sa), 79235 Vogtsburg-Oberrotweil
Anmeldung: LandFrauenverband, 0761-27133500

Allrounderin LandFrau - bis an die Grenzen der Belastbarkeit!?

Familie, Haushalt, Berufstätigkeit, Betrieb, Pflege - Frauen sind überall gefordert und haben oft den Anspruch, alles perfekt zu meistern. Das kann zu Burnout und Depressionen führen. In diesem Seminar werden die Teilnehmerinnen dafür sensibilisiert, die Anzeichen einer Überbelastung bei sich selbst oder auch ihnen nahestehenden Personen rechtzeitig zu bemerken und erhalten Hilfestellung, wie sie vorbeugend aktiv werden und sich oder anderen Betroffenen helfen können. (Referent: Thomas Brühl)

24.02.2018 (Sa), 79771 Geißlingen
Anmeldung: LandFrauenverband, 0761-27133500

Interesse diese MitgliederInfo in Zukunft per Mail zu erhalten? Bitte bei uns melden, wir nehmen Sie gerne in unseren Verteiler auf!


Land Frauen
LandFrauenverband Südbaden
Bildungs- und Sozialwerk e.V.

**LandFrauenverband Südbaden im BLHV e. V.
mit Bildungs- und Sozialwerk des LFVS e. V.**

Merzhauser Str. 111
79100 Freiburg

Telefon 0761 / 27133 500

Telefax 0761 / 27133 501

Mail landfrauenverband@lfvs.de

www.landfrauenverband-suedbaden.de

