

Programmseite Januar 2025

Bitte beachten Sie: wenn keine anderen Treffpunkte bei dem jeweiligen Programmpunkt vermerkt sind, findet das Treffen in unseren Vereinsräumen in der Renzstraße 1 statt.

Wir freuen uns auch, wenn Sie interessierte Frauen, die derzeit noch nicht Mitglieder unseres Ortsrings sind, auf die Veranstaltungen aufmerksam machen und hierzu einladen.

Sich etwas Gutes tun, ist für jede von uns wichtig. Manchmal vergisst man aber, dass man hierfür auch aktiv werden muss. Aktiv ist auch Frau Schmidt, die seit langem die Gruppe **körperbewusstes Training** leitet. Sie müssen nichts Besonderes mitbringen, außer die Freude an Bewegung. Jede Frau kann mitmachen und so etwas Gutes für sich selbst machen. Frau Schmidt leitet gezielt Übungen an, die jede Teilnehmerin, so gut es geht, mitmachen kann. So wird von Kopf bis Fuß jedes Körperteil in den Blick genommen und mit gezielten, ruhigen Atemübungen aktiviert.

Sie sind herzlich eingeladen, immer **donnerstags um 10.00 Uhr** bei der Gruppe mitzumachen. Hier die Termine in der Übersicht: **02.01/ 09.01./ 16.01./ 23.01./ 30.01.**

Bitte denken Sie an bequeme Kleidung ggf. Schlappchen oder dicke Socken.

Viele neue Frauen kennenlernen und für unseren Verein werben. Hierzu haben wir am **Montag, 06.01.** wieder Gelegenheit im Rosengarten beim **Neujahrsempfang der Stadt Mannheim**. Wenn auch Sie Lust haben, mit uns auf andere Frauen zuzugehen und Sie bereit sind, zu erzählen, weshalb Sie im Frauenring sind und was wir Gutes machen, dann melden Sie sich bitte bei Frau Teigesser (Telefon 06209/713762). Sie organisiert unseren Auftritt in Form eines Informationsstands. Wir freuen uns über Ihre Mitarbeit.

„Das verbotene Notizbuch“...klingt spannend. Das ist es bestimmt auch. Wenn auch Sie über das Buch von Alba de Céspedes sprechen möchten und Sie generell an dem Austausch über Literatur interessiert sind, sind Sie am **Donnerstag, 09.01. um 15.00 Uhr** herzlich willkommen im **Literaturkreis**. Frau Ehret leitet diesen seit vielen Jahren und jede Frau hat die Möglichkeit, ihre Gedanken und Sichtweise einzubringen.

Frau Ehret freut sich über Ihr Interesse (Telefon 0621/1503665).

BITTE WENDEN!

Wie sieht es bei Ihnen aus? Seit langer Zeit kein Canasta mehr gespielt oder noch nie damit angefangen - aber Lust hätten Sie schon? Oder sind Sie eine begeisterte Canastaspielderin, die einfach nicht genug bekommt? Wie auch immer. Gelegenheit haben Sie jedenfalls bei unserem Kreis „**Canasta**“ unter der Leitung von Frau Heinle. Am **Montag, 13.01. und 20.01.** treffen sich ab **14.00 Uhr** alle Frauen, die Lust auf das Spiel haben und darüber hinaus noch bei Kaffee und Gebäck gemütlich miteinander plauschen möchten.

Frau Heinle und die anderen Frauen des Kreises freuen sich über Ihr Interesse und Ihr Kommen. Bei Fragen erreichen Sie Frau Heinle unter Telefon 0621/20295.

Sie haben Lust auf eine frische Waffel und Kaffee oder Tee, dann kommen Sie doch einfach am **Mittwoch, 15.01.** um **15.00 Uhr** zu uns in den Frauenring. Wir freuen uns über Frauen, die schon lange im Verein sind, genauso wie über Frauen, die uns näher kennenlernen möchten. Auf eine gemütliche **Waffelstunde** mit Ihnen freut sich Frau Münch. Um etwas besser planen zu können wäre eine vorherige Anmeldung unter Telefon 0621/7273566 hilfreich.

Träumen – Glauben – Älter werden

Können Sie noch träumen und glauben wie ein Kind? Was hat beides mit dem Älter werden zu tun?

Antworten auf diese Fragen und viele inspirierende Gedanken gibt es am **Montag, 27.01.** um **15.00 Uhr** bei einem **Vortrag** von Frau Mechthild Gairing.

Frau Gairing ist Künstlerin, Heilpraktikerin und Buchautorin. Mit ihrer Kunst zeigt sie Wege auf, wie ein erfülltes „Älter werden“ gelingen kann und wie wichtig ihrer Meinung nach hierbei die Themen Träume und Glaube sind. Festgefahrene Strukturen können aufgebrochen werden und neuen Schwung ins Leben bringen.

Seien Sie neugierig auf Frau Gairing und die Gedanken, mit denen Sie Ihren Vortrag gestaltet.

Für eine vorherige Anmeldung sind wir dankbar (bei Frau Teigesser – Telefon 06209/713762 oder astrid.teigesser@t-online.de).

Auf eine Besonderheit möchten wir noch hinweisen: Frau Gairing verlangt von uns für ihren Vortrag kein Honorar, unterstützt mit ihrer Arbeit aber unterschiedliche soziale Projekte und bittet diesbezüglich um Unterstützung. Wir danken Ihnen schon heute für Ihre Spende – der Eintritt ist frei.