

---

**Samstag 13.11.2021 – Märchenwanderung mit Kindern/Enkelkindern  
und dabei Laterne gehen**

In einer verwunschenen Sprache erzählt die passionierte Märchenfrau Brigitte Sackmaier ihre Märchen und zieht damit die Zuhörer in ihren Bann. Die Orte, die zu den jeweils gewählten Märchen passen, findet die Barnstorferin rund um den Flecken. Das Mitbringen einer Laterne ist hier erwünscht!  
Diese Tour ist mit Selbstverpflegung.



**Termin:** 13.11.2021 um 15:30 Uhr  
**Treffpunkt:** Parkplatz Hunteholz (Freibad) in Barnstorf  
**Anmeldung:** bis zum 10.11.2021 bei Ute Kemper, Tel.: 05442 443

---

**Freitag 03.12.2021 – Weihnachtsmarkt zum Emdener Engelkemarkt**



Einmal im Jahr verwandelt sich die Seehafenstadt Emden am Ratsdelft und im Stadtgarten in einen weihnachtlichen Budenzauber. Es ist Adventszeit am Meer! Vor der malerischen Kulisse des beleuchteten Rathauses liegt das gemütlich gestaltete Weihnachtsdorf. Den Mittelpunkt bildet die große Weihnachtspyramide mit leckerem Glühwein, Punsch und vielem mehr. Der Engelkemarkt, der seinen Namen der Figur des goldenen Jungfrauenadlers über der Stadtmauer im Emdener Stadtwappen – von den Emdern liebevoll „Engelke up de Muer“ genannt – verdankt, ist ein Weihnachtsmarkt für die ganze Familie.

Freude, Spaß, Entspannung und Besinnlichkeit erwarten Sie, um die Hektik der Vorweihnachtszeit zu vergessen.

Wir beginnen mit einer Stadtführung von ca. 1 Stunde. Im Anschluss ca. 5 Stunden Zeit zur freien Verfügung auf dem Weihnachtsmarkt.

**Termin:** 03.12.2021 um 12:30 Uhr in Barnstorf, Roshop  
um 12:45 Uhr in Drentwede, Schütte  
**Rückfahrt:** ca. 20:00 Uhr ab Emden  
**Anmeldung:** bis zum 26.11.2021 bei Imke Abeling, Tel.: 05442 8055901  
**Kosten:** ca. 30,00 € für Stadtführung und Busfahrt – je nach Teilnehmerzahl

Hinweise wegen Corona (Stand 09/2021):

- Maskenpflicht während der Fahrt im Bus und die 1. Reihe im Bus bleibt frei
  - Es dürfen nur geimpfte, getestete oder genesene Gäste mitfahren
-

---

## Montag 06.12.2021 – Weihnachtsfeier mit der Weihnachtsfrau Kiona Ihmels

Als 1. bekannte Weihnachtsfrau berichtet uns Kiona Ihmels über die verschiedenen Weihnachtsbräuche in aller Welt und an Bord eines Schiffes. Sie zeigt uns weihnachtliche Fotos, bringt Anekdoten zum Besten und singt gemeinsam mit uns Weihnachtslieder, die wir alle kennen.



**Termin:** 06.12.2021 um 15:00 Uhr  
**Treffpunkt:** Hotel Roshop, Barnstorf  
**Anmeldung:** bis zum 30.11.2021 bei Wiebke Hagedorn, Tel.: 05445 1828

---

## Mittwoch 12.01.2022 – Leben mit leichtem Gepäck, ein Vortrag von Heidrun Kuhlmann



Nach einer gemütlichen Kaffeetafel entführt uns Frau Heidrun Kuhlmann mit ihrem Vortrag „Leben mit leichtem Gepäck“ aus dem Alltag.

Vom Entrümpeln in unseren Schränken und Zimmern haben wir alle schon gehört und uns damit befasst. Wie aber sieht es mit dem Aufräumen in unserem Inneren aus? Hierbei wird uns Frau Kuhlmann wertvolle Tipps geben, so dass wir Sorgen, Schuldgefühle und Angst besser loslassen können. Wir freuen uns auf einen anregenden Nachmittag.

**Termin:** 12.01.2022 um 15:00 Uhr  
**Treffpunkt:** Hotel Roshop, Barnstorf  
**Anmeldung:** bis zum 07.01.2022 bei Martina Bode, Tel.: 04246 3269966

---

## Samstag 05.02.2022 – Frauenfrühstück - „Gar nichts muss ich!“ – Für mehr innere FREIHEIT und Spaß am Leben

Kennen Sie das auch: „Ich muss eben noch einkaufen, die (Enkel-)Kinder wegbringen, die Wäsche machen, meine Freundin anrufen und dann ...“ Aber: Wer sagt mir eigentlich, dass ich all das machen muss? Bin ich das selbst oder ...? Was MUSS ich tatsächlich? Und wie kann ich mich innerlich davon frei machen und öfter mal überlegen, was mir selbst noch mehr Spaß und Freude macht?  
Zu diesem Vortrag freuen wir uns auf Sabine Heumann aus Hannover.



**Termin:** 05.02.2022 um 9:00 Uhr  
**Treffpunkt:** Hotel Roshop, Barnstorf  
**Anmeldung:** bis zum 30.01.2022 bei Marlitta Bode, Tel.: 04246 361

---

## Mittwoch 09.02.2022 - „Endlich wieder herzlich lachen“

Was ist eine Blasenschwäche? Wo beginnt sie? Gibt es Alternativen zur Vorlage? Die Blasenschwäche/Inkontinenz/Entleerungsstörung ist eine weit verbreitete aber auch leider eine sehr tabuisierte Erkrankung. Das soll und muss so nicht sein! Aus therapeutischer Sicht wollen wir Ihnen Mut machen, aufklären und möglicherweise neue Wege aufzeigen.

Zu diesem Vortrag freuen wir uns auf Sarah Steinemann - Physiotherapeutin PhysioPelvica und Jennifer Mack - Beckenbodentherapie.

**Termin:** 09.02.2022 um 19:00 Uhr  
**Treffpunkt:** Hotel Roshop, Barnstorf  
**Anmeldung:** bis zum 06.02.2022 bei Ute Kemper, Tel.: 05442 443

---