



Wir
Niederösterreicherinnen
selbst. bewusst. frau.

ÖVP Frauen

Frühstückspost

BAND II, AUSGABE 147

MÄRZ 2020

THEMEN IN DIESER AUSGABE:

- Rückblick
auf das Ar-
beitsjahr

IN DIESER AUSGABE:

Nachwäch- 2
terspazier-
gang

I. Lifestyle- 2
und Gesund-
heitstag

Kochtipps 3

Liebe ist 3

Gedächtnis- 3
training

Termin- 4
Vorschau

Rückblick auf das Arbeitsjahr



Bei der Jahreshauptversammlung am 13. Februar beim Karlwirt bedankten sich Maria Aigner und Christine Wieser mit einem Energiekorb bei der Obfrau Gabriele Langsenlehner für ihre Arbeit und baten sie, die Frauen noch weiter zu begleiten.



Der Jahresrückblick der Frauen ist immer ein Revue-passieren lassen der Veranstaltungen und Aktivitäten. Nach der Änderung der Tagesordnung, es



wurde keine Neuwahl abgehalten da 2017 erst eine neue Periode begann und der Vorstand für 4 Jahre gewählt ist, wurde allen anwesenden Mitgliedern, welche einen runden Geburtstag gefeiert haben, gratuliert.

Gemeinsam wurden auch die nächsten

Termine erarbeitet und festgelegt, wobei manche, wie die Krokuswanderung immer kurzfristig und wetterabhängig festgelegt wird.

Der Frühstückskalender hingegen ist wieder fix, der 1. Samstag im Monat und bleibt ein beliebter Treffpunkt, lediglich der Ort wechselt und es kommen auch immer wieder neue Lokalitäten dazu.



zum Nachtwächterspaziergang

am 7. März 2020

Treffpunkt: 16.45 Uhr Rathaus Waidhofen a. d. Ybbs
Oberer Stadtplatz 28
Gemeinsam gehen wir zum "Schlosswirt", wo die Möglichkeit zum gemütlichen Abendessen besteht.

Führung: Beginn 19.00 Uhr
(Dauer ca. 2 Stunden)
Die Kosten der Führung - € 8,00 pro Person - übernimmt die Bezirksgruppe!

Bitte Fahrgemeinschaften bilden.

Anmeldungen bitte bis 29.02.2020 bei den Ortsgruppenleiterinnen!

Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnahme!
(auch gerne mit Begleitung)

Der Vorstand
der "Wir Niederösterreicherinnen"
Bezirksgruppe Scheibbs



Nacht-
wächter-
spazier-
gang

I. Lifestyle
& Gesund-
heitstag

GWG
GRESTER WIRTSCHAFTS
GEMEINSCHAFT
Gemeinsam mehr erreichen

Aktions
Tage
6.-7. März

1. GWG Lifestyle- & Gesundheitstag
Freitag, **6. März 2020**
13.00-18.00 Uhr
Kulturschmiede Gresten
Kosmetik | Fitness | Ernährung
Pflege | Styling | Vorsorge
Gesundheit | Tierpflege

8. MÄRZ - INTERNATIONALER WELTFRUAENTAG

Sigrid Aigner
Schmerztherapie, Physiotherapie, Ernährungsberatung & Gesundheitsförderung

ALLES FELLNASE
Gesundheits- & Schönheitsstudio

ANITA BITTERMANN
Yoga & Taijiquan

Bitterman Simone
Yoga - Taijiquan - Qi Gong

nahrin
gesund • schön • aktiv
Judith Dauer

oAPark
Fitness

KREIPL
Körpertherapie & Ernährung

Stadtklinik Waidhofen

Gabriela Langenbacher
Körpertherapie & Ernährung

SPAS EUROSPAS
KURBAN • 19071 • 18078

Nicole Schnabler
Tupperware Beraterin

DermaRück Kosmetik

Norbert & Rußwurm
IMM-VERSICHERUNGSMACHER

Variante 1:
All jene, die bereits zum Essen nach Waidhofen fahren möchten, treffen sich um **16:00 Uhr** am **Raiba-Parkplatz in Gresten** und wir bilden Fahrgemeinschaften

Variante 2:
Teilnehmerinnen nur beim Nachtwächterspaziergang - Abfahrt **18:15 Uhr** bei der Raiba in Gresten oder direkt um 18:45 Uhr in Waidhofen beim Rathaus

Kochtipps

Vegetarisches Kartoffelgulasch



Zutaten:

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 600 g bunte Paprikaschoten
- 500 g Tomaten
- 200 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Öl
- 50 g Tomatenmark
- 750 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt

- 1 TL Chilipulver
- je 1/2 Bund Oregano und Thymian
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 1 EL Speisestärke

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. Paprikaschoten putzen, waschen und ebenfalls in Stücke schneiden. Tomaten häuten, vierteln, entkernen und grob würfeln. Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden. Knoblauch schälen und

- haken.
2. Das Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Tomaten und Tomatenmark zugeben. Mit Gemüsebrühe ablöschen.
3. Lorbeerblatt, Chilipulver, Oregano und Thymian zufügen. Kartoffeln und Paprika zugeben und ca. 25 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Speisestärke mit Wasser verrühren, unter das Gemüse rühren und aufkochen.

Kochtipps

Liebe ist...

Mitgliederaktion

VORVERKAUFSKARTEN:
 O-Ticket, Trafik Pointner, Raiffeisenbank, Cafe Pöchhacker | Kartenbestellungen unter 07457/2310-15, E-Mail: sommerku

PREISE - A: VVK: € 24,00
 ÖTicket: € 27,50 - AK: € 29,00 Jugendl. bis 24. LL: VVK: € 12,00; ÖTicket: € 14,00 - Lichtbildausweiskontrolle

PREISE - B: VVK: € 15,00
 ÖTicket: € 17,00 - AK: € 19,00 Jugendl. bis 24. LL: VVK: € 7,50; ÖTicket: € 9,50 - Lichtbildausweiskontrolle

PREISE - D: VVK: € 19,00
 ÖTicket: € 22,00 - AK: € 24,00 Jugendl. bis 24. LL: VVK: € 9,50; ÖTicket: € 11,50 - Lichtbildausweiskontrolle

Zuzahlung € 5,00

Samstag, 26.09.2020 | 20:00 Uhr
FRAUENKOMPOTT
 Gnadenlos

Sechs Weinvierterinnen gestalten ihr Konzert als musikalische Therapie Sitzung, in der sie die Alltagsprobleme humorvoll aufzeigen und die Männerwelt mit viel Ironie liebevoll aufs Korn nehmen.

Ticket: Einz. VVK: € 7,- AK: € 9,- (inkl. Lichtbildausweiskontrolle)

liebe ist...



... wenn selbst die Haushaltspflichten Spaß machen.

gilt für 1 Veranstaltung pro Mitglied sowie auch für neue Mitglieder

Gedächtnistraining

Sudoku einfach

	9	1	3					
2					1		8	
8					7	1		
9				8		3	6	
			7		3			
	4	3		5				2
		2	8					4
	6		9					7
					6	2	3	

Spezial-Sudoku

		2		1			6	
3						7		
	4			8	6			3
		6						
6		5		4		8		9
						5		
5				6	2			7
		9						6
	7			9		6		

Sudoku schwierig

		3	7		1	8		
5								9
	9	6				2	1	
8								2
			9	4	8			
		5		3		7		
	9	3			2	1		
2	7					6		8



Wir
Niederösterreicherinnen
selbst. bewusst. frau.

ÖVP Frauen

Gabriele Langsenlehner

Gemeindeleiterin Gresten

Franz Alt-Str. 12

A- 3264 Gresten

Telefon: 07487/2064

Mobil: 0664/444 34 01

E-Mail: g.langsenlehner@gmail.com



Terminvorschau



Datum	Tag	Beginn	Ort	Veranstaltung	Veranstalter
06. März	FR	13:00-18:00 Uhr	KUSCH	1. Lifestyle- und Gesundheitstag	
07. März	SA	08:30 Uhr	GH Kummer	Frauenfrühstück	
07. März	SA	16:00	Raiba Abfahrt	Nachwächterspaziergang	
09. März	MO	19:00 Uhr	Pfarrsaal	Tanzen ab der Lebensmitte	Pfarre Gresten
10. März	DI	14:00 Uhr	GH Hörhan	Seniorenkegeln	
11. März	MI	14:30 Uhr	Pfarrsaal	Pfarrseniorenrunde	Pfarre Gresten
15. März	SO	15:00 Uhr	GH Karlwirt	Offenes Singen mit Christoph Berger	
17. März.	DI	19:30 Uhr	Pfarrheim	<u>Halt dich! Halt mich! Gehalten in einer tragfähigen Spiritualität mit</u>	
18. März	MI	14:00 Uhr	Raibasaal	Seniorenachmittag, Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht	
???	SA	13:30 Uhr	Suttengresten	Krokuswanderung	
04. April	SA	08:30Uhr	GH Karlwirt	Frauenfrühstück	

Kurzfristige Termin- und Ortsänderungen bleiben dem Veranstalter vorbehalten.