



Gemeinsame Angebote der Frauenvereine Oberer Sempachersee im Vereinsjahr 2022/2023



Wenn's heiss wird, cool bleiben – gelassen, schwung- und lustvoll durch die Wandeljahre

Vorträge und Bücher über Wechseljahre gibt es viele. Nebst den «technischen Informationen» und anschliessender Fragerunde unterscheidet sich unser Vortrag durch seine grosse Portion cooler Insider-Tipps, Frauenpower und Humor.

Datum	Dienstag, 05. April 2022
Zeit	19:00 Uhr – 21:00 Uhr
Ort	Aula, Schulhaus Feldmatt, Rain
Kosten	Mitglieder: CHF 20.00 Nicht-Mitglieder: CHF 22.00
Referentin	Claudia Pesenti-Salzmann, klinische Pflegeexpertin MAS, Sexualberaterin, Hypnosetherapeutin (und voll in den Wandeljahren)
Anmeldung	www.frauenbundrain.ch/kursanmeldung oder kurse@frauenbundrain.ch oder 041 558 85 60
Anmeldeschluss	25. März 2022
Organisation	Frauenbund Rain

Führung über die Museggmauer und ihre Türme

Die Museggmauer ist die äussere Wehrmauer auf der Nordseite der Stadt Luzern. Sie ist auf einer Länge von rund 870 Metern erhalten und zählt neun Türme. Der zehnte Turm auf der Ostseite – das Äussere Weggistor – wurde 1860 abgebrochen.

Der Frauenbund Sempach bietet eine einzigartige Führung über die Museggmauer an. In Begleitung unseres Führers, Herrn Beat Fischer, erklimmen wir die Museggmauer und lauschen den Erzählungen über die Geschichte dieser einzigartigen Mauer. Wir geniessen den Rundblick und besuchen das Innere von drei Türmen. Die Führung dauert ungefähr 1 ½ Stunden und benötigt gutes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung. Am Ende der Führung erwartet uns ein gemütlicher Apéro.

Datum	Mittwoch, 18. Mai 2022
Zeit	18:15 Uhr – ca. 21.30 Uhr
Treffpunkt	18:15 Uhr Parkplatz Seevogtey, Sempach
Ort	Museggmauer Luzern
Kosten	CHF 25.00
Anmeldung	Caroline Meier 041 440 39 01 oder kurse@frauenbund-sempach.ch
Anmeldeschluss	16. Mai 2022
Organisation	Frauenbund Sempach

Aquafit-Plausch im Sempachersee



Ein schöner Sommerabend (hoffentlich), eine knappe Stunde Bewegung im Wasser unter Anleitung und danach ein gemütlicher Austausch im Restaurant Seeland (Konsumation auf eigene Rechnung). Ein perfekter Sommerabend!

Esther Glanzmann wird das benötigte Material mitbringen. Wer einen eigenen Aquafit-Gürtel / -hose hat, bitte diese mitbringen. Ein Verschiebedatum gibt es nicht. Ausser bei Gewitter und Sturm führen wir den Anlass auch bei schlechtem Wetter durch.

Datum	Donnerstag, 18. August 2022
Zeit	18:00 Uhr Beginn im Wasser
Treffpunkt	im Wasser beim Steg
Ort	Seebad Sempach
Kosten	CHF 20.00 Zzgl. Eintritt Seebad
Referentin	Esther Glanzmann, www.be-fit.ch
Anmeldung	079 899 63 86 oder anmeldung@fn-neuenkirch.ch oder per QR-Code direkt auf's Anmeldeformular



Anmeldeschluss	11. August 2022
Organisation	Frauennetz Neuenkirch

Sommernachtskino für Frauen



Ein genussvoller Frauenabend mit feinem Drink in gemütlicher Atmosphäre, ein guter Film, danach ein Kaffee, etwas Süßes und die Gelegenheit sich auszutauschen. All das an einem – hoffentlich – lauen Sommerabend. Der Film wird im Sommer bekannt gegeben. Lasst euch überraschen!

Datum	Freitag, 26. August 2022
Zeit	Barbetrieb ab 19:30 Uhr
Ort	Mehrwecksaal Sempach Station
Kosten	Türkollekte
Anmeldung	nicht erforderlich
Organisation	Frauennetz Neuenkirch

Elternveranstaltungen zum Thema Medienkompetenz durch Pro Juventute

Im Zentrum der Medienprofis-Elternveranstaltung steht die gemeinsame Reflexion darüber, wie Eltern die konstruktive Mediennutzung ihrer Kinder gezielt fördern können. Ziel ist es, Eltern in ihrer Erziehungsaufgabe zu stärken und ihnen Instrumente zur Hand zu geben, mit denen sie ihr Kind im Umgang mit digitalen Medien unterstützen können. Die Veranstaltung wird durch kompetente Fachpersonen moderiert, die mit vielen Praxisbeispielen Wissen zum Medienumgang von Kindern und Jugendlichen vermitteln.

Datum	Dienstag, 06. September 2022
Zeit	19:30 Uhr
Ort	Eich, Mehrzweckhalle
Kosten	CHF 10.00
Referentin	Pro Juventute
Anmeldung	Ilona Klingenberger muettergruppe@fmg-eich.ch
Anmeldeschluss	16. August 2022
Organisation	Müttergruppe Eich (der Frauen- und Müttergemeinschaft Eich)

2-Tageswanderung

Der erfahrene Tourenleiter Thomas Pfister hält auch 2022 eine eindrucksvolle Wanderung mit Hüttenfeeling bereit. Mit einer täglichen Marschzeit von ca. 4 ½ Stunden eignen sich die zwei Tage für alle, die mit Freude in den Bergen wandern. Das Wanderziel wird auf die Witterung abgestimmt und die Bekanntgabe erfolgt deshalb zu einem späteren Zeitpunkt. Auf www.frauenbund-hildisrieden.ch folgen die Infos anfangs Juni. Details erfahren die Teilnehmenden nach der Anmeldung.

Datum	Samstag/Sonntag, 10./11. September 2022
Zeit	Treff am Samstag ca. 6:30 Uhr Rückkehr am Sonntag ca. 18:00 Uhr
Ort	wird noch bekannt gegeben
Kosten	Erwachsene: ca. CHF 120.00 Jugendliche/Kinder: ca. CHF 80.00 Basis: HalbtaxAbo, HP Hütte
Anmeldung	Esther Albisser 041 888 02 88 oder programm@fb-hildisrieden.ch
Anmeldeschluss	30. Juni 2022
Organisation	Frauenbund Hildisrieden

Führung Abseits – die andere Stadtführung

Eine soziale Stadtführung ABSEITS bekannter Wege in Luzern.

Datum	Dienstag, 13. September 2022
Zeit	Beginn der Führung: 19:00 Uhr
Treffpunkt	wird noch bekannt gegeben
Ort	Luzern
Kosten	CHF 30.00
Referent	Tourenleiter/in ABSEITS
Anmeldung	Claudia Jaun, Pfarrei Sempach 041 460 11 37 oder claudia.jaun@pfarreisempach.ch
Anmeldeschluss	30. Juli 2022
Organisation	Frauen- und Müttergemeinschaft Eich

Besichtigung Logistikzentrum Brack Willisau

Ein spannender Einblick in das modernste Logistikzentrum der Schweiz: Täglich verlassen über 13 000 Pakete das Haus, dessen Lager über eine Gesamtfläche von 55 000 Quadratmetern verfügt. Betrieben wird das Logistikzentrum von der Firma Competec.

Datum	Mittwoch, 19. Oktober 2022
Zeit	16:00 Uhr – 17:30 Uhr
Treffpunkt	15:15 Uhr Schulhausparkplatz Eich
Ort	Competec Logistik AG, Willisau
Kosten	Führung kostenlos Entschädigung an Fahrerinnen: CHF 10.00
Bemerkung	flache geschlossene Schuhe und gute körperliche Verfassung erforderlich (viele Treppen, Gitterrost)
Anmeldung	Susanne Bauer 079 355 82 37 oder susanne.bauer@fmg-eich.ch
Anmeldeschluss	03. Oktober 2022
Organisation	Frauen- und Müttergemeinschaft Eich

Schnupperkurs Jodle – Balsam für Hätz und Seel

Du hättisch jo scho lang Loscht jodle z'lehre, hesch dech bes jetzt eifach nonig trout? Jetzt esch DIIE Gläheheit! Mach met be üsem total zähschtöndige Schnupperkurs. Entdeck zäme met andere Aafänger d' Freud am Jodle ond die wohlig Werkig uf Hätz ond Seel. Debi träisch du aktiv dezue bi es Schwiizer Kulturguet z'erhalte.

Datum	Montag, 17./24. und 31. Oktober 2021 sowie 07. und 14. November 2022 (total fünf Kursabende)
Zeit	19:00 Uhr – 21:00 Uhr
Ort	Pfarreiheim Rain
Kosten	Mitglieder CHF 175.00 Nicht-Mitglieder CHF 180.00
Kursleitung	Trudy Ineichen, musikalische Leiterin, Jodlerclub Maiglögli, Emmenbrücke
Anmeldung	www.frauenbundrain.ch/kursanmeldung oder kurse@frauenbundrain.ch oder 041 558 85 60
Anmeldeschluss	19. September 2022
Organisation	Frauenbund Rain

Lesung und Plauderei mit Blanca Imboden

Die Innerschweizer Bestseller Autorin Blanca Imboden ist bekannt für ihre unterhaltsame, leichte Lektüre und entsprechend vergnügliche Lesestunden. Sie liest aus Büchern und erzählt von ihrem Leben und Schreiben und gibt so einen Blick hinter die Kulissen. „Meist rede ich mich um Kopf und Kragen. Die Zuhörer wollen doch nicht einfach meine Bücher vorgelesen bekommen, sondern etwas von mir erfahren“ so die Buchautorin.

Bekannt wurde Blanca Imboden durch ihre Romane: „Wandern ist doof“, „Heimelig“, „Rigi“ und viele mehr.

Blanca Imboden war Tanzmusikerin, arbeitete bei einer Zeitung und war Bähnlerin auf dem Stoos und am Stanserhorn.

Die Lesung wird musikalisch begleitet von Peter Bachmann.

Datum	Dienstag, 08. November 2022
Zeit	19:30 Uhr
Ort	Aula Felsenegg, Sempach
Kosten	Türkollekte
Anmeldung	Silvia Künzli 079 820 68 59 oder 60plus@frauenbund-sempach.ch
Anmeldeschluss	07. November 2022
Organisation	Frauenbund Sempach

Hausführung im Hospiz Zentralschweiz, Littau



Das Hospiz Zentralschweiz begleitet Menschen in ihrer letzten Lebenszeit. Die Institution bietet Beratung, Betreuung und stationäre Hilfe für Menschen, die unheilbar krank sind. In einer Führung durchs Hospiz erhalten wir Einblick in einen Ort, der ein würdevolles Leben bis zuletzt ermöglicht.

Datum	Dienstag, 22. November 2022
Zeit	14:00 Uhr
Treffpunkt	13:30 Uhr Dorfparkplatz Hellbühl
Rückkehr	ca. 16:00 Uhr
Ort	Luzern Littau
Kosten	kostenlos
Anmeldung	Yvonne Schmid 041 467 01 28 oder schmid.yvonne@gmx.ch
Anmeldeschluss	05. November 2022
Organisation	Frauen- und Müttergemeinschaft Hellbühl

Vortrag: Osteoporose

Osteoporose ist eine Erkrankung des Knochenstoffwechsels, bei welcher im ganzen Skelett schleichend die Knochensubstanz abgebaut und somit die Knochendichte verändert wird. Das Risiko an Osteoporose zu erkranken ist vor allem für Frauen recht hoch. Ein Experte der Rheumaliga Schweiz wird uns in einem spannenden Referat einen Überblick über die Krankheit und deren Behandlung sowie zu präventiven Massnahmen geben.

Datum	Januar 2023 (genaues Datum wird noch bekannt gegeben)
Zeit	ca. 19:00 Uhr
Ort	Pfarreisaal Hellbühl
Kosten	werden noch bekannt gegeben
Anmeldung	Annelies Luterbach 041 467 20 84 oder franz.luterbach@bluewin.ch
Anmeldeschluss	wird noch bekannt gegeben
Organisation	Frauen- und Müttergemeinschaft Hellbühl

Nachruf selber schreiben – das gelebte Leben würdigen

Wie werde ich einem Menschen und seinem Leben gerecht? Was möchte ich den Zurückbleibenden von mir erzählen? Wie verabschiede ich mich würdevoll? Solche Fragen stellen sich, wenn wir einen Nachruf schreiben wollen - für einen anderen Menschen oder vorsorglich für uns selbst. Einen Nachruf, einen Lebenslauf oder ein paar Gedanken zum Abschied aufzuschreiben, lässt auf ein ganzes Leben zurückblicken. Erinnerungen werden wach, vielleicht stellen sich Fragen neu und Erfahrungen bekommen einen neuen Wert. Im Kurs «Nachruf schreiben» befassen wir uns mit verschiedenen Formen und Ideen einen Nachruf zu verfassen und machen uns an die Arbeit, einen oder mehrere Entwürfe zu formulieren. Der Kurs ist gleichzeitig ein Rückblick auf ein gelebtes Leben und wertvolle biografische Arbeit.

Datum	Samstag, 04. und 25. Februar 2023
Zeit	8:00 Uhr – 11:00 Uhr
Ort	Pfarrzentrum Hildisrieden
Kosten	CHF 90.00
Referentin	Irene Meyer Müller, www.erzaehlenwert.ch
Anmeldung	Esther Albisser 041 888 02 88 oder programm@fb-hildisrieden.ch
Anmeldeschluss	19. Januar 2023
Organisation	Frauenbund Hildisrieden

Zauberstunde

Kinder sind fasziniert von Zauberei und Magie. Es gibt kaum etwas Spannenderes um Kinder zu begeistern. Darum laden wir zur Zaubershow ins Zauberland von Magier Jovi ein! Das Angebot spricht Kinder von 4 bis ca. 12 Jahren an, Jüngere gerne in Begleitung einer erwachsenen Person.

Weitere Informationen folgen zu gegebener Zeit auf www.frauenbund-hildisrieden.ch.

Datum	Mittwoch, 08. März 2023
Zeit	14:30 Uhr – ca. 15:15 Uhr
Ort	Aula Zentrum inPuls, Hildisrieden
Kosten	werden noch bekannt gegeben
Anmeldung	Esther Albisser 041 888 02 88 oder programm@fb-hildisrieden.ch
Anmeldeschluss	06. März 2023
Organisation	Frauenbund Hildisrieden