



FRAUENBUND HOCHDORF

PROGRAMM 2021

VEREINSLEITUNG



hinten v.l.:
Daniela Nussbaum,
Sonja Tello,
Jsabell Sigrist,
Regula Schläpfer

vorne v.l.:
Maria Hübscher,
Christin Koch,
Marianne Rüttimann

Foto: Sommer 2020

Kommunikation

Regula Schläpfer-Boesch
Rosengartenstr. 7, Hochdorf, 041 611 14 13
regula.schlaepfer@frauenbund-hochdorf.ch

Administration / Finanzen

Marianne Rüttimann-Zemp
Sagenbachstr. 10, Hochdorf, 041 910 56 04
marianne.ruettimann@frauenbund-hochdorf.ch

Aktuarin

Daniela Nussbaum-Herzog
Mülirain 14, Hochdorf, 041 910 54 02
daniela.nussbaum@frauenbund-hochdorf.ch

Kurse und Vorträge

Jsabell Sigrist-Thrier
Oberfeldweg 2, Hochdorf, 041 910 64 10
jsabell.sigrist@frauenbund-hochdorf.ch

Soziale Aufgaben

Maria Hübscher-Wigger
Hengstrain 17, Hochdorf, 041 910 08 04
maria.huebscher@frauenbund-hochdorf.ch

Sonja Tello-Zurbuchen
Mülirain 13, Hochdorf, 041 740 59 48
sonja.tello@frauenbund-hochdorf.ch

Theologische Begleitung

Christin Koch-Weber
Kirchplatz 2, Hochdorf, 041 910 10 93
christin.koch@prbs.ch

**Manchmal sehen Veränderungen
zuerst einmal negativ aus.
Doch bald wirst du feststellen,
dass sie in deinem Leben
nur Platz schaffen,
damit etwas Neues entstehen kann.**

Verfasser unbekannt



Nach einem Jahr mit ganz vielen einschneidenden Veränderungen in unserem Alltag haben wir den Mut gefasst und Neues gewagt. In unserem Programm 2021 werden Sie einiges Bekanntes, wie der Besuch vom Egghof oder die QiGong-Kurse entdecken. Es erwarten Sie aber auch neue Angebote wie die Sightseeing-Tour oder die spirituelle Wanderung.

Schaffen Sie Platz für einen selbstgenähten Rucksack oder flechten Sie ein dekoratives Windlicht aus Weide für Ihren Garten. Lassen Sie bei einem Backkurs im Wöschhüsli Neues entstehen oder verzieren Sie Ihre selbstgemachten Cupcakes. Falls Ihnen das zu kreativ ist, können Sie sich bei einem Jumping-Kurs oder einer E-Bike-Tour sportlich betätigen.

Mit viel Fleiss, Ausdauer und Engagement ist auch für das kommende Jahr wieder ein interessantes und abwechslungsreiches Programm 2021 entstanden. Den motivierten Frauen gebührt ein grosser Dank.

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Die Gruppe Kurse und Vorträge bemüht sich möglichst viele Veranstaltungen unter Einhaltung der Schutzmassnahmen durchzuführen. Allerdings kann es auch dieses Jahr, je nach COVID-19-Situation, zu Kurs- und Veranstaltungsabsagen kommen. Informieren Sie sich deshalb vorgängig auf unserer Webseite. Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis.

Direkt vor Ihren Augen sind ebenfalls einige Veränderungen entstanden. Blättern Sie einmal weiter und lassen Sie sich überraschen.

Es lohnt sich, Platz in Ihrem Leben zu schaffen, damit Neues entstehen kann!

Frauenbund Hochdorf – Vorstand und Vereinsleitung
Regula Schläpfer, Kommunikationsverantwortliche



**5./7.
JAN**

Tauche ein in die Welt des Yoga

ankommen-entspannen-bewegen-sein
immer dienstags, 18.15 - 19.30 Uhr bzw.
donnerstags, 8.15 - 9.30 Uhr
Singha-Yoga Studio, Hochdorf

Leitung: Nicole Schwegler-Illi, Yogalehrerin
Fr. 25 pro Lektion
Einstieg jederzeit möglich. Anmeldung und
Infos: Nicole Schwegler, Tel. 041 420 78 13

Wir streben das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist durch Körper- und Atemübungen sowie Meditation an. Mehr unter www.shiatsu-schwegler.ch



**06.
JAN**

Qi Gong – Tai Ji Quan

mittwochs, 8.45 - 10 Uhr, 10 Lektionen
Zentrum St. Martin B, Zi 29, Hochdorf
Fortsetzungskurs, Schnupperlektion möglich

Leitung: Ruth Zoppe
Mitglieder Fr. 150 / Nichtmitglieder Fr. 210
Anmeldung: Online bis 30. Dezember 2020
Infos: Barbara Müller, Tel. 041 910 57 05

Tai Ji Quan wird als „Meditation der Bewegung“ bezeichnet und dient u.a. zur Stärkung der Lunge, des Verdauungssystems, des Herzens und des Kreislaufs.



**20.
JAN**

Handlettering für Fortgeschrittene

Mittwoch, 19.15 - 22 Uhr
Zentrum St. Martin, Hochdorf

Leitung: Marlene Ineichen
Mitglieder Fr. 75 / Nichtmitglieder Fr. 85
inkl. Stifte, Kursheft und Uebungsheft
Anmeldung: Online bis 6. Januar
Infos: Jsabell Sigris, Tel. 041 910 64 10

Mit diversen Filz- und Pinselstiften werden kreative und ansprechende Schriftbilder erarbeitet. Geschenktüten und Karten können nach Wunsch mit Schrift und Accessoires geschmückt werden.

Ist das Glas halb leer oder halb voll?

Montag, 19 Uhr
Zentrum St. Martin, Hochdorf

Leitung: Pieter Keulen, dipl. Rehatrainer
Mitglieder Fr. 10 / Nichtmitglieder Fr. 15
Anmeldung: Online bis 18. Januar
Infos: Karin Organiska, Tel. 041 360 22 91

25.
JAN



Erfolgreich trotz erlebtem Trauma? Mit einer Beinprothese den Mount Everest besteigen? In einem bewegenden Vortrag referiert Pieter Keulen über Inspiration, Begeisterung und Motivation. Er erzählt unglaubliche Geschichten aus seinem Alltag. Lassen Sie sich inspirieren.

Fastenwoche

Freitag, **19. bis 26. Februar**
Die Fastenden treffen sich jeden Abend von 18 - 19 Uhr im Zentrum St. Martin.
Auskunft: Pfarramt Hochdorf,
Tel. 041 910 10 93, www.prbs.ch

Generalversammlung
Donnerstag, 4. März 2021, 19 Uhr
Zentrum St. Martin, Hochdorf



Weltgebetstag

Ort und Zeit sind ab Mitte Februar auf der Website oder im Pfarreiblatt ersichtlich.

Programm: Vorstellung des Landes Vanuatu (Inselstaat im Südpazifik bestehend aus 83 grösstenteils vulkanischen Inseln). Liturgie zum Thema „Auf festen Grund bauen“
Auskunft: Pia Schläfli, Tel. 041 910 48 59

05.
MÄR



Vanuatu ist anfällig für Bedrohungen durch Naturkatastrophen wie Vulkanausbrüche, Erdbeben, Zyklone und Sturmfluten.



**10.
MÄR**

Hühner aus Ton

Mittwoch, 10. + 24. März, 19 - 21.30 Uhr
Danielas Keramikatelier, Hämikon
Treffpunkt: 18.30 Uhr Zentrum St. Martin

Leitung: Daniela von Wartburg
Mitglieder Fr. 55 / Nichtmitglieder Fr. 65
plus Material bis CHF 20 pro Huhn
Anmeldung: Online bis 3. März
Infos: Reni Brunner, Tel. 079 394 50 05

Formen und Modellieren von ausdrucksstarken Tonhühnern. Verzaubern Sie Ihr Osternest mit farbenprächtigen Tieren.



**11.
MÄR**

IT-Sicherheit für Familien

Donnerstag, 11. + 18. März, 19 - 21 Uhr
PH Networks AG, Hochdorf

Leitung: Gerardo Cicchetti, IT-Experte
Mitglieder Fr. 90 / Nichtmitglieder Fr. 100
Anmeldung: Online bis 1. März
Infos: Conny Emmenegger, Tel. 041 910 09 49

Was für Methoden gibt es, um Kinder am Computer, Tablet oder Smartphone vor ungeeigneten Inhalten zu schützen? Welche Einstellungen können zum Schutz vor fremden Angriffen gemacht werden? In diesem Kurs finden Sie darauf Antworten für sich und Ihre Familie.



**15.
MÄR**

Cupcakes verzieren

Montag, 19 - 21 Uhr
Zentrum St. Martin B, Zi. 29

Leitung: Karolis Wüest
Mitglieder Fr. 25 / Nichtmitglieder Fr. 35
Anmeldung: Online bis 26. Februar
Infos: Carmen Albisser, Tel. 041 280 71 92

Selbstgemacht schmecken sie am besten. Hier erfahren Sie Tipps und Tricks rund um den Cupcake. Buttercrème, Marzipan und Rollfondant werden fantasievoll zum Einsatz kommen.

Sightseeing-Tour durch Hochdorf

Sonntag, 13.30 - ca. 15 Uhr
Start und Ziel Lunapark, Hochdorf

Leitung: Geri Kunz und Daniel Rüttimann
Mitglieder Fr. 20 / Nichtmitglieder Fr. 25
Anmeldung: Online bis 14. März
Infos: Jsabell Sigrist, Tel. 041 910 64 10

Fahren Sie mit einem Bus durch Hochdorf und erleben Sie während der dokumentierten Fahrt, wie sich Hochdorf aktuell präsentiert bzw. wie es sich verändert hat.

**21.
MÄR**



Biodiversität – aus Rasen wird Naturwiese

Mittwoch, 18.15 - 20 Uhr
Bachmättli und Rütieweg
Treffpunkt: Bahnhof Schönau, Hochdorf

Leitung: Walter Käppeli, Hochdorf
Mitglieder Fr. 20 / Nichtmitglieder Fr. 25
Anmeldung: Online bis 10. April
Infos: Manuela Hunkeler, 079 273 34 35

Vor Ort wird ein Stück Rasen zu Naturwiese umgewandelt. Nebst vielen weiteren Ideen zu Biodiversität im eigenen Garten gibt es auch Kaffee und Kuchen.

**21.
APR**



Qi Gong – Tai Ji Quan

mittwochs, 8.45 - 10 Uhr, 11 Lektionen
Zentrum St. Martin B, Zi 29, Hochdorf
Fortsetzungskurs, Schnupperlektion möglich

Leitung: Ruth Zoppe
Mitglieder Fr. 165 / Nichtmitglieder Fr. 195
Anmeldung: Online bis 14. April
Infos: Barbara Müller, Tel. 041 910 57 05

Tai Ji Quan wird als „Meditation der Bewegung“ bezeichnet und dient u.a. zur Stärkung der Lunge, des Verdauungssystems, des Herzens und des Kreislaufs.

**21.
APR**





**26.
APR**

1 Tulpe fürs Leben – Brustkrebs Prävention

Montag, 19.30 Uhr
Zentrum St. Martin, Saal

Leitung: Ulrike Averdunk-Gille, Gynäkologin
Mitglieder Fr. 10 / Nichtmitglieder Fr. 15
Anmeldung: Online bis 21. April
Infos: Marianne Rüttimann, 079 561 14 24

Rund um Brustkrebs gibt es viele Fragen. Antworten, Informationen zu Prävention und Früherkennung helfen Interessierten, Betroffenen und Angehörigen über die Erkrankung zu sprechen.



**28./30.
APR**

Jumping-Probetraining

Kurs 1: mittwochs, 9 Uhr, 5 Lektionen bzw.
Kurs 2: freitags, 18.15 Uhr, 5 Lektionen
Fit & Dance 4you, Hochdorf

Leitung: Melanie Amstad, Fitness-Trainerin
Mitglieder Fr. 85 / Nichtmitglieder Fr. 95
Anmeldung: Online bis 21. bzw. 23. April
Infos: Mari C. Tormen, Tel. 079 871 22 85

Jumping ist das perfekte Ausdauer- und Ganzkörpertraining. Während des Trainings werden kleine Sprünge, Schritte, Balance- und Kraftübungen ausgeführt. Durch das Zusammenspiel mit der Schwerkraft ist es gelenkschonender als andere Sportarten.



Maiandacht

Dienstag, **4. Mai**, 19.30 Uhr
Muttergotteskapelle bei der Pfarrkirche
Hochdorf
Infos: Christin Koch, Tel. 041 910 10 93

Ferrenmühle mit Backstube

Donnerstag, 19 - 21 Uhr
 Ferrenmühle, Kleinwangen

Leitung: Ramona Eberli
 Treffpunkt: 18.30 Uhr Zentrum St. Martin
 Mitglieder Fr. 15 / Nichtmitglieder Fr. 20
 Anmeldung: Online bis 30. April
 Infos: Irene Gut, Tel. 041 910 00 07

**06.
 MAI**



Seit vielen Jahren wird in der Ferrenmühle Getreide gemahlen und weiterverarbeitet. Die Müllerin Ramona Eberli zeigt ihr Handwerk und beantwortet beim anschliessenden Apéro Fragen. Verkauf von Mehl und Getreide.

Windlichter aus Weiden flechten

Samstag, 8.30 - 12 Uhr
 Ehrenbolgen 1, Römerswil

Leitung: Christa Felder, Natur-Hand-Werk
 Mitglieder Fr. 60 / Nichtmitglieder Fr. 70
 plus Material Fr. 40 pro Person
 Anmeldung: Online bis 15. Mai
 Infos: Sandra Reinert, Tel. 041 377 01 14

**29.
 MAI**



Wir flechten unter fachkundiger Anleitung zwei Windlichter für den Garten. Bitte Baumsehre mitbringen.

Vereinsausflug

Freitag, **28. Mai**
 (Details werden noch bekannt gegeben)





**10.
JUN**

Pink Ribbon Yoga Session

Donnerstag, 18.30 - 19.45 Uhr
Zentrum St. Martin, Saal;
bei schönem Wetter draussen

Leitung: Nicole Schwegler, Yoga-Lehrerin
Mitglieder Fr. 40 / Nichtmitglieder Fr. 45
Anmeldung: Online bis 24. Mai
Infos: Carmen Albisser, Tel. 041 280 71 92

Eine Yoga Session zu Gunsten von Pink Ribbon Schweiz. Pink Ribbon macht sich für die Sensibilisierung und Aufklärung über Brustkrebs stark. Es gehen Fr. 30 pro Person als Spende an Pink Ribbon.



**18.
JUN**

Standup-Paddling

Freitag, 9.30 - 11.15 Uhr
Strandbad Seerose, Meisterschwanden

Leitung: Spinout-Shop und Outlet
Mitglieder Fr. 65 / Nichtmitglieder Fr. 75
plus Badi-Eintritt
Treffpunkt: 8.45 Uhr, Zentrum St. Martin
Anmeldung: Online bis 4. Juni
Infos: Reni Brunner, Tel. 079 394 50 05

Den richtigen Umgang mit Brett und Paddel lernen. Entspannt über den See schauen und die Natur erleben. Kälteschutzanzug wird bei Bedarf zur Verfügung gestellt.



**19.
JUN**

Grenzen setzen – Selbstverteidigung
für Girls der 5. Primar bis 1. Oberstufe
Samstag, 9 - 12 Uhr; 13 - 16 Uhr
Turnhalle Zentral, Hochdorf

Leitung: Christina Thalmann, PALLAS
pro Kind Fr. 130
Anmeldung: Online bis 12. Juni
Infos: Regula Schläpfer, Tel. 041 611 14 13

Die Mädchen lernen Gefahren erkennen und frühzeitig entschärfen, Grenzen setzen mit klarer Körperhaltung und Worten (Umgang mit Beleidigungen), einfache Techniken zur körperlichen Selbstverteidigung, eigene Stärke spüren und eigene Kräfte erleben.



**Kursübersicht zum
Herausnehmen**

FRAUENBUND HOCHDORF

PROGRAMM 2021

PROGRAMMÜBERSICHT

Ausflüge/Besichtigungen

Sightseeing-Tour durch Hochdorf	So, 21. Mär	S. 07
Ferren-Mühle mit Backstube	Do, 6. Mai	S. 09
Vereinsausflug	Fr, 28. Mai	S. 09
Besichtigung Egghof Aesch	Do, 2. Sep	S. 13
Frauenstadtrundgang Luzern FörSIE!	Do, 9. Sep	S. 13

Gesundheit

Tauche ein in die Welt des Yoga	Di/Do, ab 5./7. Jan	S. 04
Qi Gong – Tai Ji Quan	Mi, ab 6. Jan	S. 04
Qi Gong – Tai Ji Quan	Mi, ab 21. Apr	S. 07
Jumping-Probetraining	Mi/Fr, ab 28./30. Apr	S. 08
Pink Ribbon Yoga Session	Do, 10. Jun	S. 10
Standup-Paddling	Fr, 18. Jun	S. 10
E-Bike-Tour im Seetal	Do, 24. Jun	S. 11
Tauche ein in die Welt des Yoga	Di/Do, ab 24./26. Aug	S. 11
Qi Gong – Tai Ji Quan	Mi, ab 1. Sep	S. 12

Hauswirtschaft

Cupcakes verzieren	Mo, 15. Mär	S. 06
Backkurs im Wöschhüsl	Do, 26. Aug	S. 12

Lebensgestaltung

Handlettering für Fortgeschrittene	Mi, 20. Jan	S. 04
Beginn Fastenwoche	Fr, 19. Feb	S. 05
Weltgebetstag	Fr, 5. Mär	S. 05
Hühner aus Ton	Mi, 10. Mär	S. 06
Biodiversität – aus Rasen wird Naturwiese	Mi, 21. Apr	S. 07
Maiandacht	Di, 4. Mai	S. 08
Windlichter aus Weiden flechten	Sa, 29. Mai	S. 09
Ein Abend zum Auftanken	Mo, 21. Jun	S. 11
Spielwarenflohmart	Sa, 4. Sep	S. 17
Floraler Herbstkranz	Do, 23. Sep	S. 14
Rucksack aus SnapPap nähen	Do, 21. Okt	S. 14
Krankensalbung	Mi, 28. Okt	S. 15
Ludothek: Öffentlicher Spielabend	Fr, 5. Nov	S. 17
Gottesdienste mit Gedächtnissen	Sa/So, 6./7. Nov	S. 15

Vorträge/Workshops

Ist das Glas halb leer oder halb voll?	Mo, 25. Jan	S. 05
1 Tulpe fürs Leben – Brustkrebs Prävention	Mo, 26. Apr	S. 08

Weiterbildung

IT-Sicherheit für Familien	Do, 11.+18. Mär	S. 06
Englisch für Fortgeschrittene	Di, ab 19. Okt	S. 14

Generalversammlung

Generalversammlung	Do, 4. Mär	S. 05
--------------------	------------	-------

Kinder/Jugendliche

Grenzen setzen – Selbstverteidigung	Sa, 19. Jun	S. 10
Mut tut gut – Selbstbehauptungskurs	Mi, ab 1. Sep	S. 12
Taschenmesser-Workshop	Mi, 15. Sep	S. 13

Ausführliche Informationen zu allen Angeboten auf unserer Website www.frauenbund-hochdorf.ch

Newsletter

Gerne informieren wir Sie in unserem monatlichen Newsletter über die bevorstehenden Kurse, Vorträge und sonstigen Veranstaltungen. Der Newsletter ist für Mitglieder sowie für Nicht-Mitglieder kostenlos. Abonnieren unter www.frauenbund-hochdorf.ch/newsletter

Anmeldungen

Anmeldungen nehmen wir gerne ab sofort entgegen. Dazu finden Sie auf unserer Website einen Anmeldetalon unter www.frauenbund-hochdorf.ch/anmeldung. Der Anmeldeschluss ist jeweils bei der Veranstaltung vermerkt.

Kursbedingungen

Anmeldungen sind grundsätzlich verbindlich. Alle Veranstaltungen können nur bei genügend Anmeldungen durchgeführt werden. Es gilt das Corona-Schutzkonzept des Frauenbundes Hochdorf.



Frauenbund unterstützen

Sie möchten uns und unsere Arbeit gerne unterstützen? HERZLICHEN DANK! Das können Sie auf verschiedene Arten:

Mitgliedschaft | Gönnerschaft
Geldspende
Trauerkarten kaufen
Strickwaren kaufen
Ehrenamtliche Mitarbeit

Frauenstamm 2021

um 9 Uhr, Residio Restaurant Sonnmatt
Ohne Anmeldung, offen für alle Frauen

Dienstag, 5. Januar
Freitag, 5. Februar
Freitag, 5. März
Montag, 5. April
Mittwoch, 5. Mai
Montag, 7. Juni
Montag, 5. Juli
Montag, 6. September
Dienstag, 5. Oktober
Freitag, 5. November
Montag, 6. Dezember



Mütterzirkel

Die vom Mütterzirkel organisierten Anlässe richten sich an Kinder im Vorschulalter mit ihren Mamis, Papis, etc. Die Anlässe sind öffentlich.

3. Februar: Die Piraten sind los
31. März: Ostereier suchen
28. April: Frühlingsfest
September: Äpfel auflesen und mosten
10. Oktober: Kilbi Hochdorf
17. November: Lebkuchen verzieren

Ein Abend zum Auftanken

Montag, 19 - ca. 21.30 Uhr
Pfarrkirche St. Martin

Leitung: Frauenbund Liturgieteam
Anmeldung nicht erforderlich
Infos: Christin Koch, Tel. 041 911 03 73

21.
JUN



Wir laden zu einem gemütlichen Spaziergang mit Tiefgang ein „Gott mit allen Sinnen suchen – Gott in allen Dingen finden“.

E-Bike-Tour im Seetal

Donnerstag, 13.30 - 17.30 Uhr
Treffpunkt: folgt nach Anmeldung
(Hochdorf oder Eschenbach)

Leitung: Jolanda Schnarwiler / Reni Brunner
Kosten mit eigenem E-Bike Fr. 15 /
mit Miet-E-Bike Fr. 65
Anmeldung: Online bis 17. Juni
Infos: Reni Brunner, Tel. 079 394 50 05

24.
JUN



Freuen Sie sich auf eine abwechslungsreiche Tour im schönen Seetal.

Tauche ein in die Welt des Yoga

ankommen-entspannen-bewegen-sein
immer dienstags, 18.15 - 19.30 Uhr bzw.
donnerstags, 8.15 - 9.30 Uhr
Singha-Yoga Studio, Hochdorf

Leitung: Nicole Schwegler-Illi, Yogalehrerin
Fr. 25 pro Lektion
Einstieg jederzeit möglich. Anmeldung und
Infos: Nicole Schwegler, Tel. 041 420 78 13

24./26.
AUG



Wir streben das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist durch Körper- und Atemübungen sowie Meditation an. Mehr unter www.shiatsu-schwegler.ch



**26.
AUG**

Backkurs im Wöschhüsli

Donnerstag, 18.30 - 22 Uhr
Wöschhüsli, Gelfingen

Leitung: Andreas Amstutz
Treffpunkt: Schulhaus Gelfingen, 18.10 Uhr
Mitglieder Fr. 40 / Nichtmitglieder Fr. 50
Anmeldung: Online bis 19. August
Infos: Nicole Schwegler, Tel. 041 420 78 13

Wir stellen selbst Blätterteig her, kreieren Crèmeschnitten, Pastetli und diverse Kleingebäcke. Zudem lernen wir viele praktische Tipps im Umgang mit dem Blätterteig.



**01.
SEP**

Qi Gong – Tai Ji Quan

mittwochs, 8.45 - 10 Uhr, 11 Lektionen
Zentrum St. Martin B, Zi 29, Hochdorf
Fortsetzungskurs, Schnupperlektion möglich

Leitung: Ruth Zoppe
Mitglieder Fr. 165 / Nichtmitglieder Fr. 195
Anmeldung: Online bis 24. August
Infos: Barbara Müller, Tel. 041 910 57 05

Tai Ji Quan wird als „Meditation der Bewegung“ bezeichnet und dient u.a. zur Stärkung der Lunge, des Verdauungssystems, des Herzens und des Kreislaufs.



**01.
SEP**

MUT TUT GUT – Selbstbehauptungskurs

für Mädchen Kindergarten bis 2. Klasse
mittwochs, 5 x, je 16.15 - 18.15 Uhr
Dojo Hochdorf

Leitung: Christina Thalmann
pro Kind Fr. 170
Anmeldung: Online bis 24. August
Infos: Regula Schläpfer, Tel. 041 611 14 13

Die Mädchen lernen unter anderem Grenzen zu setzen und Nein zu sagen, den eigenen Körper und seine Stärken bewusster wahrzunehmen sowie sich und den eigenen Gefühlen zu vertrauen. Am letzten Kurstag (29. Sep.) sind auch die Eltern eingeladen.

Besichtigung Egghof Aesch

Donnerstag, 18.30 - ca. 20.30 Uhr
 Hof Egg, Egg 4, 6287 Aesch

Leitung: Olga und Franz Felix
 Treffpunkt: 18 Uhr Zentrum St. Martin
 Mitglieder Fr. 25 / Nichtmitglieder Fr. 30
 Anmeldung: Online bis 26. August
 Infos: Irene Gut, Tel. 041 910 00 07

**02.
 SEP**



Hofbesichtigung. Olga und Franz Felix nutzen auf ihrem Bio-Musterbetrieb in Aesch russisches Wissen. Sie haben das bekannte Buch von Nikolay Kurdyumov „Clever Gärtnern, Selbstversorgung, Permakultur“ ins Deutsche übersetzt und setzen dies nun auf ihrem Hof um.

**Frauenstadtrundgang Luzern
 FürSIE!**

Donnerstag, 19.15 Uhr
 Start: vor der Jesuitenkirche

Leitung: Verein Frauenstadtrundgang Luzern
 Mitglieder: Fr. 25 / Nichtmitglieder Fr. 30
 Infos: Marianne Rüttimann, 079 561 14 24

**09.
 SEP**



Auf dem Weg zur politischen Mitbestimmung – tagtäglich fordern Frauen ihre Rechte ein und machmal steht alles still – so beispielsweise am 14. Juni 1991. Auf dieser Zeitreise erleben wir Höhepunkte und Tiefschläge in der Geschichte der Frauenbewegung.

Taschenmesser-Workshop

Primarschüler der 1. bis 3. Klasse
 Mittwoch, 13.30 - 16.30 Uhr
 Passerelle Schulhaus Zentral

Leitung: Andreas Stirnimann
 pro Kind Fr. 50
 Anmeldung: Online bis 9. August
 Infos: Karin Organiska, Tel. 041 360 22 91

**15.
 SEP**



In diesem Kurs werden die Regeln für einen sicheren Umgang mit dem Taschenmesser vermittelt.



**23.
SEP**

Floraler Herbstkranz

Donnerstag, 19 - 22 Uhr
Turbistrasse 5, Hochdorf

Leitung: Sandra Reinert, Floristin
Mitglieder Fr. 60 / Nichtmitglieder Fr. 70
Anmeldung: Online bis 9. September
Infos: Sandra Reinert, Tel. 041 377 01 14

Der Herbst beschenkt uns mit wunderschönen Naturmaterialien. Wir gestalten daraus einen Kranz als Tisch-, Tür- oder Raumschmuck.



**19.
OKT**

Englisch für Fortgeschrittene

jeden 2. Dienstag bis 31. Mai 2022,
8.30 - 10 Uhr bzw. 18 - 19.30 Uhr
Schulhaus Sagen, Zimmer 18

Leitung: Bernadette Husmann-Amrein
Mitglieder Fr. 255 / Nichtmitglieder Fr. 293
Anmeldung: Online bis 12. Oktober
Infos: Doris Spörri, Tel. 079 393 16 13



**21.
OKT**

Rucksack aus SnapPap nähen

Donnerstag, 21.10.+4.11., 8.15 - 11.15 Uhr
Schriber, Hochdorf

Leitung: Schriber Hochdorf
Mitglieder Fr. 80 / Nichtmitglieder Fr. 90
plus Material ca. Fr. 40 bis 70
Anmeldung: Online bis 7. Okt.
Infos: Manuela Hunkeler, 079 273 34 35

Unter fachkundiger Leitung wird ein Rucksack aus dem trendigen Material „SnapPap“ (100 % veganes Leder) genäht. Den Rucksack kann man ruckzuck in eine praktische Einkaufstasche umwandeln. Material kann vor Ort mit 10 % Reduktion gekauft werden.

Krankensalbung

Mittwoch, 27. Oktober, 15 Uhr
Pfarrkirche St. Martin
Anschliessend Kaffee und Kuchen im
Zentrum St. Martin A.

Gottesdienste mit Gedächtnissen

Samstag, 6. November, 17 Uhr
Sonntag, 7. November, 10.30 Uhr
in der Pfarrkirche St. Martin
für die verstorbenen Mitglieder.
Kollekte für das Elisabethenwerk.

Ihre Stimme ist uns wichtig.

Falls Sie ein Anliegen haben oder eine gute Idee, die wir unbedingt verwirklichen sollten, dann melden Sie sich doch bei uns. Wir freuen uns auf Ihre Anregungen.
info@frauenbund-hochdorf.ch



Herbstmarkt

Mittwoch, 24. November
Dorfzentrum Hochdorf
Der Frauenbund begrüsst Sie gerne am
Herbstmarkt Hochdorf. Es erwarten Sie ku-
schelige Stricksachen, leckere Kuchen uvm.



Ausblick 2022

**Generalversammlung,
Donnerstag, 24. März 2022**



NEWSLETTER

Gerne informieren wir Sie in unserem monatlichen Newsletter
über die bevorstehenden Kurse, Vorträge und sonstigen Veranstaltungen.

Der Newsletter ist für Mitglieder sowie für Nicht-Mitglieder kostenlos.

<https://www.frauenbund-hochdorf.ch/newsletter>



Mütterzirkel

„Wenn ich einmal gross bin, helfe ich auch im Mütterzirkel mit.“

(8-jähriges Mädchen)

Die vom Mütterzirkel Hochdorf organisierten Anlässe richten sich an Kinder im Vorschulalter mit ihren Mamis, Papis, Grosseltern oder weiteren Bezugspersonen. Mit unseren Veranstaltungen möchten wir den Kontakt unter jungen Familien fördern, Begegnungen ermöglichen und gesellige, kreative Nachmittage erleben.

Die Anlässe sind öffentlich und alle sind herzlich willkommen. Für die Betreuung der Kinder sind ihre Begleitpersonen verantwortlich.

- 3. Februar: Die Piraten sind los
- 31. März: Ostereier suchen
- 28. April: Frühlingsfest
- September: Äpfel auflesen und mosten
- 10. Oktober: Kilbi Hochdorf
- 17. November: Lebkuchen verzieren

Kontakt: Lydia Schnider, Hochdorf,
Tel. 041 660 87 69,
Email: schnider.lydia@bluewin.ch

Kommunikationskleider

Die Erstkommunionkinder erhalten die Einheitskleider gegen eine bescheidene Entschädigung für die Reinigung.

Auskunft: Rita Bamert, Tel. 041 910 46 44

Stilltreffen

Jeweils einmal im Monat montags ab 20 Uhr, Schulhaus Weid
Fragen zum Stillen besprechen, Erfahrungen von Mutter zu Mutter austauschen.
www.lalecheleague.ch

Mütter- und Väterberatung

Zentrum für Soziales, Hauptstr. 42, 2. Stock,
Tel. 041 914 31 41
www.zenso.ch

Krabbeltreff 0-4

Jeden Mittwoch (ausgenommen Schulferien), ab 9.30 - ca. 11 Uhr, Kursraum UG der reformierten Kirche, Hochdorf
Treffen von Mütter und Väter mit ihren Kindern von 0 bis 4 Jahren. Ältere Geschwister können mitgenommen werden.
Infos: Miriam Merz, Tel. 079 291 94 40

SRK-Kurs „Babysitting“

Für Jugendliche ab 13 Jahren
Mittwoch, 10. März, 14 - 17.30 Uhr
Samstag, 13. März, 8.30 - 12 Uhr und 13.30 - 16.30 Uhr
Zentrum St. Martin A
Leitung: Corinne Leisibach
Einzelperson Fr. 115 | Geschwister Fr. 185
Anmeldung: Karolis Wüest,
Tel. 079 277 96 87, karolis.w@bluewin.ch

Babysitterdienst

Jugendliche mit SRK-Ausweis des Kurses „Babysitting“. Sonntag bis Donnerstag bis ca. 22 Uhr; Freitag und Samstag nach Absprache. Kosten: nach Absprache (ca. Fr. 8/Std.). Vermittlung: Karolis Wüest, Tel. 079 277 96 87, karolis.w@bluewin.ch

Rollstuhlgruppe

Zwei bis drei monatliche Ausfahrten mit den Bewohnern des Hauses Sonnmatt.

Kontakt: Silvia Birnbaum, Tel. 041 910 39 51

Stricknachmittage



Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat (ausgenommen Schulferien), 13.30 - 15.30 Uhr
Zentrum St. Martin, Zi 17
Angesprochen sind handarbeitsinteressierte jeden Alters, die auch

das gemütliche Beisammensein schätzen. Wolle wird zur Verfügung gestellt. Infos: Michaela Amhof, Tel. 041 910 22 47 und Pia Troxler, Tel. 041 910 49 38

Frauenchor

Jeden Donnerstag (ausgenommen Schulferien), 8.30 - 9.30 Uhr

Zentrum St. Martin B

Der Frauenchor gestaltet jährlich rund 25 Beerdigungsgottesdienste und drei Festgottesdienste. Auch die Geselligkeit wird gepflegt. Neue Sängerinnen sind herzlich willkommen. Leitung: André Stocker, Organist, Tel. 041 910 10 73

Wegbegleitung

Wegbegleitung ist ein Projekt des Pastoralraum Baldeggersee und bietet konkrete Unterstützung im Sinne der Nachbarschaftshilfe an. Sie möchten gerne Unterstützung in Anspruch nehmen? Oder Sie möchten Ihre Hilfe anbieten und sich als WegbegleiterIn engagieren?

Melden Sie sich bei Dinah Ehram (Sozialarbeiterin), dinah.ehram@prbs.ch oder Tel. 041 914 30 73.

Weitere Infos: www.prbs.ch/wegbegleitung



Ludothek

im Brauiturm, Kulturzentrum Braui.
In der Ludothek können Spiele für vier Wochen ausgeliehen werden. Das grosse Angebot von fast 1'500 Artikeln umfasst Brett- und Kartenspiele, Puzzles, Konstruktionsspiele, Fahrzeuge, Spiele für Feste usw.
Öffnungszeiten gemäss Website:
www.ludothek-hochdorf.ch
Tel. 041 910 02 40

Spielwaren-Flohmarkt

Samstag, 4. September, 9 - 11.30 Uhr
Brauiplatz/Kulturzentrum, Hochdorf
Anmeldung nicht erforderlich
Kosten: Kollekte
Kauf und Verkauf von gebrauchten Spielwaren. Findet nur bei guter Witterung statt.

Öffentlicher Spielabend

Freitag, 5. November, 19.30 Uhr
Zentrum St. Martin B, Zi 29
Anmeldung: in der Ludothek
Kosten: Kollekte
Spielen Sie Dog und weitere Brett- und Kartenspiele.

ANMELDUNGEN | KURSBEDINGUNGEN

Alle Veranstaltungen stehen mit den jeweiligen Kerndaten und weiteren Informationen auf unserer Website www.frauenbund-hochdorf.ch. Auch werden sie jeweils ca. einen Monat vor Beginn im "Seetaler Bote" und im "Pfarreiblatt" ausgeschrieben.

Anmeldungen

Aufgrund der Corona-Situation sind wir bei allen Anlässen auf eine Anmeldung angewiesen. Anmeldungen nehmen wir gerne ab sofort entgegen. Dazu finden Sie auf unserer Website einen Anmeldebogen unter www.frauenbund-hochdorf.ch/anmeldung. Der Anmeldeschluss ist jeweils bei der Veranstaltung vermerkt.

Kursbedingungen

Anmeldungen sind grundsätzlich verbindlich. Bei Abmeldungen innerhalb von 7 Tagen vor Kursbeginn wird die Hälfte der Kurskosten in Rechnung gestellt. Bei sehr kurzfristigen Abmeldungen (48 Stunden oder weniger) und wenn kein Ersatz gefunden wird, ist der gesamte Betrag geschuldet. Das Risiko von Verhinderungen jeglicher Art und allfällig nötige Versicherungen sind Sache der Teilnehmenden. Alle Veranstaltungen können nur bei genügend Anmeldungen durchgeführt werden.



KulturLegi

In unseren Veranstaltungen gewähren wir Reduktion mit der KulturLegi wie folgt für Frauenbund-Kurse/Vorträge:

bis Fr. 50: vollständiger Kostenerlass für Kulturlegi-BesitzerInnen

ab Fr. 50: jeweils 50 % Kostenreduktion für Kulturlegi-BesitzerInnen

Nichtmitglieder willkommen

Bei allen Angeboten sind interessierte Frauen und Männer auch als Nichtmitglieder des Frauenbundes herzlich willkommen.

Jahresbeitrag

Der Jahresbeitrag für Mitglieder beträgt 15 Franken; für Gönner 20 Franken.

Bankverbindung

Luzerner Kantonalbank, IBAN CH81 0077 8010 4010 5320 4

Freiwilligenarbeit

Viele Stunden freiwilliger Arbeit stecken in unserem Kursangebot. Obwohl alle Frauen vom Frauenbund Hochdorf ehrenamtlich arbeiten, entstehen Kosten für KursleiterInnen, Druck und Werbung. Diese müssen gedeckt werden und nach Möglichkeit soll ein kleiner Gewinn erwirtschaftet werden. Mit dem Gewinn finanzieren wir unsere vielfältigen sozialen Aufgaben.

Frauenbund unterstützen

Sie möchten uns und unsere Arbeit gerne unterstützen? Herzlichen Dank. Das freut uns sehr. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, den Frauenbund Hochdorf zu unterstützen:

Strickwaren kaufen

Wunderschön und kuschlig - die Lismi-gruppe des Frauenbund Hochdorf erschafft Schönes und Einmaliges für Gross und Klein. Ob Umhang, Schal, Socken, Topflappen oder vieles mehr, es ist bestimmt für jeden etwas dabei.

Wer gerne etwas erstellen möchte, kann einfach eine Email schreiben oder anrufen.

Infos: Michaela Amhof, Tel. 041 910 22 47 und Pia Troxler, Tel. 041 910 49 38

Mehr Informationen unter <https://www.frauenbund-hochdorf.ch/fotogalerie-lismigruppe>



Ehrenamtliche Mitarbeit

Helfende Hände sind jederzeit willkommen! Möchten Sie beim Frauenbund Hochdorf mitarbeiten? Schreiben Sie uns per Email an info@frauenbund-hochdorf.ch oder wenden Sie sich an eine unserer Vorstands- oder Vereinsleitungsfrauen.

Mitgliedschaft | Gönnerschaft

Ihre Mitglied- oder Gönnerschaft bietet uns eine stabile Basis, um all unsere Aufgaben und unsere Kurse & Vorträge auf die Beine zu stellen.

Geldspende

Durch Ihre Geldspenden können wir beispielsweise benötigtes Material in all unseren Bereichen erwerben.

Trauerkarten

Anstelle von Blumenspenden können Sie den Angehörigen von Verstorbenen mit einer Trauerkarte vom Frauenbund Hochdorf Ihre Anteilnahme ausdrücken. Diese Trauerkarten können Sie bei der Papeterie von Matt und beim Schriftenstand in der katholischen Kirche beziehen.



Geschenkgutscheine

Die Geschenk-Idee: ermöglichen Sie Ihren Lieben eine Frauenbund-Veranstaltung! Geschenkgutscheine im Betrag von Fr. 10 und Fr. 20 sind erhältlich bei Karin Jung, Tel 079 249 01 32 oder per E-Mail: Karin.Jung@frauenbund-hochdorf.ch.



NIMM EINS - BRING EINS

Eine ausgemusterte Telefonkabine beim Coop im Bellevue-Center Hochdorf ist nun eine Bücherkabine. Sie dient dazu, Bücher kostenlos und ohne Formalitäten zum Tausch oder zur Mitnahme anzubieten und wird so auch zu einem Ort der Begegnung.

So funktioniert es:

Nehmen Sie ein Buch mit, das Sie lesen möchten. Nach der Lektüre können Sie es behalten oder zurückbringen

Wir wünschen viel Spass beim Lesen!