

# GEMEINSAME AKTIVITÄTEN 2018/2019

FRAUENVEREINE OBERER SEMPACHER-SEE



## **ABSEITS LUZERN – Die andere Stadtführung**

Auf dieser Tour wird Ihnen die Stadt aus einer neuen Perspektive gezeigt. Die Guides führen Sie an Orte, die Sie bis jetzt noch nicht gekannt haben. Sie erhalten Einblicke in verschiedene soziale Institutionen.

Tag & Datum: Freitag, 04. Mai 2018  
Ort: Vögeligärtli, Luzern  
Zeit: 17.45 Uhr (vor der Zentralbibliothek)  
Referent/in: Eine Persönlichkeit mit Ecken und Kanten und einer spannenden Lebensgeschichte  
Kosten: Fr. 25.- pro Person, max. 20 Teilnehmende  
Anmeldung: Per Mail an irene.galli@frauenbundrain.ch  
Anmeldeschluss: Montag, 23. April 2018  
Organisation: Frauenbund Rain

## **Ganzheitlicher Workshop: Eisenmangel – Ein heisses Eisen**

Müde, blass, schlapp, antriebsschwach...Eisenmangel ist ein weit verbreitetes Symptom, eine Mangelerscheinung, die viele betrifft. In diesem Workshop betrachten wir die biochemischen Fakten, erfahren Spannendes aus homöopathischer Sicht, bauen astrologische Hinweise ein und finden in der Ernährung eisenreiche Lebensmittel zur Stärkung. Aufbauende Snacks und Drinks bereichern den Abend.

Tag & Datum: Mittwoch, 16. Mai 2018  
Ort: Singsaal, Schulhaus Eich  
Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr  
Referentin: Verena Amrein, EB SVEB, Ernährungsberaterin  
Stephan Fecker, dipl. Homöopath hfnh/SHI  
Kosten: Einzelperson Fr. 70.-/ Paare Fr. 110.-  
Anmeldung: Heidi Häller, per Tel.: 041 461 02 04 oder per Mail: sh.haeller@outlook.com  
Anmeldeschluss: Mittwoch, 09. Mai 2018  
Organisation: Frauen- und Müttergemeinschaft Eich

## **Kinoabend für Frauen**

Lasst euch verwöhnen und genießt einen feinen Drink, einen herrlichen Film und zum Abschluss etwas Süßes!

Tag & Datum: Freitag, 24. August 2018

Ort: Aula Sempach-Station

Zeit: 19.30 Uhr Barbetrieb, 20.30 Uhr Filmstart

Kosten: Türkollekte

Organisation: Frauenbund Neuenkirch

## **Selbstgemacht - eingemacht - fein gemacht**

Wie können wir den Sommer haltbar machen? Einmachen ist die Alternative zum Einfrieren. Besinnen wir uns auf diese alte Methode. Eingemacht werden Früchte, Gemüse, Süßes, Saures, Traditionelles und Exotisches.

Tag & Datum: Samstag, 01. September 2018

Ort: Schulküche Neuenkirch

Zeit: 8.00-12.00 Uhr

Kosten: Wird später bekannt gegeben.

Anmeldung: an Ottilia Bachmann per Tel.: 041 467 05 79  
oder per Mail: o.bucher@hotmail.com

Anmeldeschluss: Samstag, 25. August 2018

Organisation: FMG Hellbühl

## **2 Tageswanderung**

Thomas Pfister, erfahrener Wanderleiter, führt Sie während 2 Tagen auf Wanderwegen, die für alle geeignet sind, welche gerne in die Berge gehen und Freude am Wandern haben. Die tägliche Wanderzeit beträgt zirka  $4 \frac{3}{4}$  resp.  $3 \frac{3}{4}$  Stunden. Genauere Beschreibung auf [www.frauenbund-hildisrieden.ch](http://www.frauenbund-hildisrieden.ch)

Die Reise geht über die Hängebrücke Aspi-Titter nach Marjelensee in die Berghütte Gletscherstube. Am 2. Tag geht es weiter über Roti Chumme, Bettmerhorn, Bettmersee zur Bettmeralp. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Tag & Datum: Samstag, Sonntag 08.+ 09. September 2018  
Zeit: Abreise: Samstag, 05.45 Uhr in Hildisrieden  
Ankunft: Sonntag, 19.30 Uhr in Hildisrieden  
Wanderleiter: Thomas Pfister, Hildisrieden  
Kosten: ca. Fr. 165.- für Erwachsene, (Basis: ½ Tax Abo, HP Hütte)  
Anmeldung: an Esther Albisser, Tel.: 041 888 02 88 od. Mail: esther.albisser@frauenbund-hildisrieden.ch  
Anmeldeschluss: Freitag, 22. Juni 2018  
Organisation: Frauenbund Hildisrieden

## **Frauen unterwegs**

Wir laden wanderfreudige Frauen zu einer Tagestour um den Sempachersee ein. Wir starten in Sempach. Über den Römerweg marschieren wir nach Eich, Schenkon und danach dem See entlang zum Mittagessen nach Oberkirch in den Hirschen. Weiter über Nottwil zurück nach Sempach. Man kann sich jederzeit ausklinken.

Tag & Datum: Dienstag, 11. September 2018  
Treffpunkt: Parkplatz Seevogtei Sempach  
Zeit: 09.00 Uhr bis ca. 17.00 Uhr  
Mitnehmen: Verpflegung und Getränke unterwegs  
Kosten: Mittagessen zahlt jeder selber  
Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich  
Organisation: Frauenbund Neuenkirch

## **Theaterführung Luzerner Theater**

Wollten Sie schon immer wissen, wie es auf der anderen Seite des Bühnenvorhangs zu und her geht? Dann haben Sie jetzt die Möglichkeit. Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen des Luzerner Theaters und erfahren Sie, wie eine Produktion entsteht. Beim einstündigen Rundgang erfahren Sie ausserdem Wissenswertes über die Geschichte des Hauses und erhalten Einblick in die verschiedenen Abteilungen wie z. B. Schneiderei, Maske und Requisite.

Tag & Datum: Mittwoch, 12. September 2018  
Ort: Luzerner Theater, Theaterstrasse 2, Luzern  
Zeit: 08.45 Uhr beim Eingang des Luzerner Theaters  
bis 10.30 Uhr  
Kosten: Fr 15.-  
Anmeldung: Sarah Balsemin, Tel.: 079 756 60 53  
oder per Mail: [kurse1@frauenbund.ch](mailto:kurse1@frauenbund.ch)  
Anmeldeschluss: Mittwoch, 05. September 2018  
Organisation: Frauenbund Sempach

## **Leben im Spannungsfeld der heutigen Gesellschaft**

- Welche Herausforderungen warten auf mich?
- Wie kann ich persönlich damit umgehen?

Das Leben im Spannungsfeld der heutigen Gesellschaft ist nicht nur sehr komplex, sondern auch herausfordernd und anstrengend. «Die Unternehmung Mensch» kann vieles. Dennoch wird immer mehr ersichtlich, dass dieses Spannungsfeld im menschlichen Dasein seine tiefen Spuren hinterlässt – ganz unterschiedlich. Stellen Sie sich einmal vor, mit welchem Problem Sie sich gerade «herumschlagen». Erwischen Sie Ihre Welle, damit sich das Leben nicht nur «rentiert», sondern auch «lohnt»!

Tag & Datum: Donnerstag, 25. Oktober 2018  
Ort: Reformiertes Kirchenzentrum Sempach  
Zeit: 19.30 Uhr  
Referent: Reto Faden, Coach und Mentaltrainer, Sempach  
Kosten: Fr. 20.-  
Anmeldung: an Sarah Balsemin, Tel.: 079 756 60 53 oder per  
Mail: [kurse1@frauenbund.ch](mailto:kurse1@frauenbund.ch)  
Anmeldeschluss: 18. Oktober 2018  
Organisation: Frauenbund Sempach



## **Paartanz Workshop**

Wir entführen Sie ins „Tanzlokal-Sursee“, in Büron, wo wir erst einen zweistündigen Disco Fox Workshop mit Profi-Tanzlehrer besuchen. Anschliessend können wir das Tanzbein zur Live Band schwingen.

Tag & Datum: Samstag, 03. November 2018  
Ort: „Tanzlokal Sursee“, Bettenweg 12, 6233 Büron  
Zeit: 18.00 – 20.00 Uhr Disco Workshop  
bis 24.00 Uhr Tanz mit Live Band  
Kosten: Fr. 45.- pro Person (Workshop und Eintritt)  
exkl. Getränke  
Anmeldung: an Esther Albisser Tel.: 041 888 02 88  
esther.albisser@frauenbund-hildisrieden.ch  
Anmeldeschluss: Freitag, 19. Oktober 2018  
Organisation: Frauenbund Hildisrieden

## **Demenz – nicht nur ein Modewort!**

Nicht wenige sind betroffen von dieser Krankheit, sei es als Patient oder Angehörige. Die Infostelle Demenz ist neben dem Arzt die 1. Anlaufstelle. Eine Fachperson der Infostelle Demenz klärt Sie über das Krankheitsbild auf: Wann spricht man von Demenz? Wertvolle Tipps im Umgang mit Demenzpatienten werden vermittelt und nicht zuletzt sind Entlastungsangebote für Angehörige ein wichtiges Thema. Angesprochen sind alle interessierten Personen zum Thema Demenz.

Tag & Datum: Mittwoch, 14. November 2018  
Ort: Sempach, Ort noch offen  
Zeit: 14.00 Uhr  
Referentin: Fachperson der Infostelle Demenz Kanton Luzern  
Kosten: CHF 20.00 inkl. Zvieri  
Anmeldung: An Monika Helfenstein, Tel.: 041 460 14 16  
oder per Mail: frauenbund-sempach@60plus.ch  
Anmeldeschluss: 07. November 2018  
Organisation: Frauenbund Sempach 60plus

## Make up! Louis Widmer

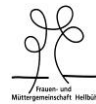
Während der Besichtigung von Louis Widmer werden wir in die Welt der Herstellung von dermatologischen Schweizer Produkten eingeführt: «Make up» vom Feinsten für jeden Hauttyp und jedes Alter!

- Tag & Datum: Donnerstag, 15. November 2018
- Ort: Louis Widmer SA, Rietbachstrasse 5, Schlieren
- Zeit: 13.00 Uhr, Abfahrt in Eich  
17.00 Uhr, Rückkehr
- Kosten: Besichtigung: gratis, kleiner Unkostenbeitrag an Fahrerinnen der Privatfahrzeuge.
- Anmeldung: an Christine Hess-Keller Tel.: 041 924 11 00, per Mail: [christine.hess-keller@hess-advokatur.ch](mailto:christine.hess-keller@hess-advokatur.ch)  
max. Teilnehmerzahl 20 Personen
- Anmeldeschluss: 15. Oktober 2018
- Organisation: FMG Eich

## Vortrag: Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde

- Tag & Datum: Dienstag, 16. Januar 2018
- Zeit: Am Abend, genaue Zeit ist noch offen
- Ort: MZR Windrädli, Neuenkirch
- Anmeldung: Per Mail an [kurse@frauenbund-neuenkirch.ch](mailto:kurse@frauenbund-neuenkirch.ch)

## FRAUENVEREINE OBERER SEMPACHERSEE



## Hormongeschichten – ein Vortrag für Frauen jeden Alters

Die "Hormongeschichten" beginnen ganz am Anfang des Lebens und enden mit dem letzten Lebensabschnitt als alter Mensch. Erzählt werden 12 verschiedene Stationen im Leben einer Frau. Dabei begegnen wir 11 Hormonen in immer neuen Kombinationen mit entsprechend unterschiedlicher Wirkung auf Körper und Psyche der Frau.

Tag & Datum: Montag, 21. Januar 2019  
Ort: Hellbühl  
Zeit: 20.00 Uhr  
Referentin: Ursula Zeindler-Ziegelmüller, Hebamme  
Kosten: Fr. 10.-  
Anmeldung: Keine nötig  
Organisation: FMG Hellbühl

## Besichtigung Distillerie Seetal

Seit jeher wurden im Seetal auf Bauernhöfen und in Familienbetrieben aus einheimischen Früchten Edelbrände gebrannt und feine Liköre hergestellt. In der Brennerei erfahren Sie viele interessante Details rund ums Brennen und Veredeln der Destillate und Liköre.

Tag & Datum: Freitag, 15. Februar 2019  
Ort: Oberfeldweg, 6276 Hohenrain  
Zeit: 18.00 Uhr  
Referent: Herr Hasler  
Kosten: Fr. 25.00 inkl. Führung und Apéro  
Anmeldung: Per Mail an [irene.galli@frauenbundrain.ch](mailto:irene.galli@frauenbundrain.ch)  
Anmeldeschluss: 01. Februar 2019  
Organisation: Frauenbund Rain

