

GEMEINSAME AKTIVITÄTEN 2019/2020

FRAUENVEREINE OBERER SEMPACHER-SEE



make up!
Impuls 2017 - 2020

Schneiden und Erziehen von Sträuchern und Bäumen

Wie schneide ich meine Nutz- und Ziersträucher sowie Bäume richtig zurück? Dies und vieles mehr erfahren Sie vom Fachmann Urs Amrein. Der Arche-Hof bietet unter anderem Lebensraum für zahlreiche Patenbäume, die von ihm gepflegt werden.

Tag & Datum: Samstag, 23. März 2019
Ort: Arche Hof Neuhof, Hildisrieden
Zeit: 09.00 bis ca. 11.15 Uhr
Kursleitung: Urs Amrein, Neuhof Hildisrieden
Kosten: Fr. 30.- incl. Begrüssungskaffee
Anmeldung: Esther Albisser Tel.: 041 888 02 88 oder per Mail an e.albisser@fb-hildisrieden.ch
Anmeldeschluss: Freitag, 15. März 2019
Organisation: Frauenbund Hildisrieden

Selbstverteidigungskurs

- Für sich selber einstehen
- Gefahren erkennen
- Grenzen setzen
- Selbstvertrauen aufbauen
- Respekt einfordern
- Eigene Stärke erfahren

Selbstverteidigungstechniken

Tag & Datum: Freitag, 29. März, 05. und 12. April 2019
Ort: Probelokal Turnhalle Rotbach Hellbühl
Zeit: 19.30 bis 21.30 Uhr
Kursleitung: Karin Vonwil, Cham
Kosten: Mitglieder FMG Hellbühl: Fr. 90.-
Nichtmitglieder Fr. 100.-
Anmeldung: Annelies Luterbach Tel.: 041 467 20 84 oder per Mail an luterbach.franz@bluewin.ch
Anmeldeschluss: 14. März 2019
Organisation: Frauen- und Müttergemeinschaft Hellbühl

„Faszination Bienen

Sie erfahren mehr über das Leben der Honigbienen und der Entstehung verschiedener Honigprodukte, Bienenhonig, Bienenwachs, Bienengift, Blütenpollen, Gelee Royal und Propolis sowie die Funktion der Honigbienen für Natur und Umwelt. Sie erhalten zudem einen Einblick in die Biologie und die Lebensweise der Honigbienen.

Tag & Datum: Montag, 8. April 2019
Ort: Pfarreiheim Rain
Zeit: 19.00 Uhr
Referent: Josef Brunner (Imker/Bienenzüchter)
Kosten: Kollekte
Anmeldung: ohne Anmeldung
Organisation: Frauenbund Rain

Handlettering-Kurs

Schön schreiben leicht gemacht

Tag & Datum: Montag, 20. Mai 2019
Evtl. Zusatzdatum: Montag, 27. Mai 2019
Ort: Vereinslokal, altes Schulhaus, Eich
Zeit: 19.15 – 22.15 Uhr
Referentin: Marlene Ineichen, Rain
Kosten: Fr. 75.-
Anmeldung: Heidi Häller Tel.: 041 461 02 04
oder per Mail an sh.haeller@outlook.com
Anmeldeschluss: Freitag, 10. Mai 2019
Organisation: FMG Eich

Ausflug nach Zürich

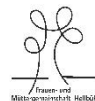
Der Frühsommer lockt uns auf eine Entdeckungstour. Wir reisen nach Zürich und begeben uns dort auf die Spuren Zürichs starker Frauen. Nach einer gemütlichen Carfahrt mit Kaffee und Gipfeli dürfen wir auf einer zwei-stündigen Stadtführung viel Interessantes und Spannendes über zahlreiche Frauen, die die Entwicklung Zürichs über Jahrhunderte mitgeprägt haben, erfahren. Danach steht der Mittag und Nachmittag jederfrau zur freien Verfügung. Nach einem spannenden Tag machen wir uns dann um 17.00 Uhr mit dem Car wieder auf den Heimweg.

- Tag & Datum: Samstag, 15. Juni 2019
Ort: Stadt Zürich
Zeit: 07.30 Uhr Abfahrt in Sempach, Rückfahrt 17.00 Uhr
Kosten: Fr. 65.-
Anmeldung: Sarah Balsemin, Tel.: 079 756 60 53
oder per Mail an kurse1@frauenbund-sempach.ch
Anmeldschluss: Sonntag, 2. Juni 2019
Organisation: Frauenbund Sempach

Kinoabend für Frauen

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

- Tag & Datum: Freitag, 23. August 2019
Ort: Aula Sempach-Station
Zeit: 19.30 Uhr Barbetrieb, 20.30 Uhr Filmstart
Kosten: Türkollekte
Organisation: Frauenbund Neuenkirch



Frauen unterwegs

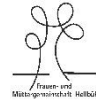
Wir laden wanderfreudige Frauen zu einer Tagestour um den Sempachersee ein. Wir starten in Sempach. Über den Römerweg marschieren wir nach Eich, Schenkon und danach dem See entlang zum Mittagessen nach Oberkirch in den Hirschen. Weiter über Nottwil zurück nach Sempach. Man kann sich jederzeit ausklinken.

Tag & Datum:	Dienstag, 10. September 2019
Treffpunkt:	Parkplatz Seevogtei Sempach
Zeit:	09.00 Uhr bis ca. 17.00 Uhr
Mitnehmen:	Verpflegung und Getränke für unterwegs
Kosten:	Mittagessen zahlt jeder selber
Anmeldung:	Keine Anmeldung erforderlich
Organisation:	Frauenbund Neuenkirch

1-Tageswanderung

Thomas Pfister führt Sie auf Wanderwege, die für alle geeignet sind, welche mit Freude in den Bergen wandern. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Auf www.frauenbund-hildisrieden.ch werden Sie rechtzeitig umfassend informiert.

Tag & Datum:	Samstag, 14. oder Sonntag 15. September 2019
Wanderleiter:	Thomas Pfister, Hildisrieden
Kosten:	Richten sich nach dem Ziel der Reise
Anmeldung:	Esther Albisser Tel.: 041 888 02 88 oder per Mail an e.albisser@fb-hildisrieden.ch
Anmeldeschluss:	Freitag 16. August 2019
Organisation:	Frauenbund Hildisrieden



Pilzkurs

Zusammen mit dem Pilzverein Wolhusen machen wir uns auf die Suche nach geniessbaren Pilzen. Wir lernen einige Pilze bestimmen. Anschliessend wird uns gezeigt wie die Pilze korrekt gereinigt und zubereitet werden. Als Mittagessen dürfen wir unsere gesammelten Pilze in einem feinen Pilzrisotto geniessen. Zum Abschluss offerieren wir allen Teilnehmer/innen Kaffee und Kuchen. (Witterungsbedingte Kleidung notwendig)

- Tag & Datum: Samstag, 14. September 2019
Ort: Jagdhütte Hunkelen, Hellbühl
Zeit: 09.00 bis ca. 14.00 Uhr
Kursleitung: Pilzverein Wolhusen, Herr Walter Koch
Kosten: Fr. 20.- pro Person
Anmeldung: Yvonne Schmid Tel.; 041 467 01 28 oder per Mail an schmid.yvonne@gmx.ch
Anmeldeschluss: 1. September 2019
Organisation: Frauen- und Müttergemeinschaft Hellbühl

Sturzprävention – fit und zwäg im Alter

Leider sind Stürze bei älteren Personen keine Seltenheit. Wie Sie Stürze minimieren können, warum es ab 50 Jahren zur Degeneration kommt, wie ein abwechslungsreiches, aufbauendes Seniorentaining aussieht und zu Hause durchgeführt werden kann, erklärt Ihnen Stefan Köppel von der Sanactiva Sempach. Steigern Sie Ihr körperliches Wohlbefinden durch Bewegung und Mobilität und erhalten Sie Ihre Selbständigkeit.

- Tag & Datum: Dienstag, 29. Oktober 2019
Ort: Sempach, reformiertes Kirchenzentrum
Zeit: 14.00 Uhr
Referent: Stefan Köppel von Sanactiva Sempach
Kosten: Fr. 12.- inkl. Zvieri
Kontakt: Monika Helfenstein 041 460 14 16, ohne Anmeldung
Organisation: Frauenbund Sempach 60plus

Besuch Aarauer Rüeblimärt

Wer kennt den Rüeblikanton? Das Rüepli spielt an seinem „Ehrentag“ am traditionellen Rüeblimärt die Hauptrolle. Daneben können ~~wir~~ auch Produkte aus der Landwirtschaft, Kunsthandwerke und Kleider bestaunt werden.

- Tag & Datum: Mittwoch 6. November 2019
- Ort: Aarau, am Graben in der Altstadt
- Zeit: 07.45 Uhr Treffpunkt in Hildisrieden vor der Kirche
(Parkplatz hinter dem roten Löwen)
- Kosten: Fr. 30.- bis Fr. 40.-, je nach Anzahl Anmeldungen
- Anmeldung: Esther Albisser Tel.: 041 888 02 88 oder per Mail an
e.albisser@fb-hildisrieden.ch
- Anmeldeschluss: Mittwoch, 23. Oktober 2019
- Organisation: Frauenbund Hildisrieden

“Essen, das glücklich und schlau macht”

Referat zum Thema Psyche & Ernährung mit Marianne Botta.
“Essen macht glücklich” oder “Liebe geht durch den Magen” - im Volksmund weit verbreitete und gut bekannte Sprichworte. Doch welcher Einfluss hat die Ernährung auf unsere Psyche wirklich? Welche Lebensmittel wirken sich positiv auf unser Wohlbefinden aus? Mit diesen und vielen weiteren Fragen beschäftigt sich Marianne Botta.

- Tag & Datum: Montag, 25. November 2019
- Ort: Aula Felsenegg, Sempach
- Zeit: 19.00 Uhr
- Referentin: Marianne Botta, dipl. Lebensmittelwissenschaftlerin ETH und dipl. Fachlehrerin ETH
- Kosten: Fr. 20.-
- Anmeldung: Sarah Balsemin Tel.: 079 756 60 53 oder per
Mail an kurse1@frauenbund-sempach.ch
- Anmeldeschluss: 24. November 2019
- Organisation: Frauenbund Sempach

Mittendrin. In der Kunst des Schenkens

Besuchen Sie mit uns den aussergewöhnlichen Betrieb Stewo im Luzerner Hinterland. In einer 1-stündigen Führung nehmen Sie Einblick in folgende Prozesse: Kreation, Produktion und Vertrieb. Anschliessend können Sie im betriebseigenen Shop nach Lust und Laune einkaufen.

Tag & Datum: Donnerstag, 21. November 2019
Ort: Stewo, Entlebucherstrasse 38, 6110 Wolhusen
Zeit: 14.00 Uhr
Kosten: Fr. 10.-
Anmeldung: Irene Galli Mail: irene.galli@frauenbundrain.ch
Anmeldeschluss: 31. Oktober 2019
Organisation: Frauenbund Rain

Weihnachtsmarkt Montreux

Beim Bummeln durch die festlich dekorierte Seepromenade lassen wir uns durch die magische Atmosphäre des Weihnachtsmarktes in Montreux beeindrucken. Gemeinsam geniessen wir einen gemütlichen Nachmittag und Abend und lassen uns vom weihnächtlichen Ambiente auf die bevorstehende Adventszeit einstimmen.

Tag & Datum: Freitag, 29. November 2019
Ort: Montreux
Zeit: 13.00 Uhr: Abfahrt Sempach, Seevogtey
13.15 Uhr: Abfahrt Eich, PP beim Schulhaus, gratis
23.00 Uhr: Rückkehr
Kosten: Fr.35.- bis 45.-, je nach Anzahl Teilnehmerinnen,
bitte in bar vor der Abreise bereithalten
Anmeldung: Gerda Amrein-Wolfisberg Tel.: 041 460 41 46
oder per Mail an gerda.amrein@fmg-eich.ch
Anmeldeschluss: Mittwoch, 20. November 2019
Organisation: FMG Eich