



Gemeinsame Angebote der Frauenvereine Oberer Sempachersee im Vereinsjahr 2025/ 2026



Jeweils am 4. Dienstag des Monats

Digi-Treff Sempach



Der Digi-Treff Sempach ist ein unkomplizierter Erfahrungsaustausch rund um Themen wie Smartphones und Tablets. Der monatliche Anlass wird jeweils von den IT-Supportern Jürg Raz, Francis Stüdle oder Hansueli Küng moderiert.

Die aktuellen Themen werden in der Sempacherwoche publiziert und sind unter www.frauenbund-sempach.ch einsehbar.

Tag & Datum:	Jeweils am 4. Dienstag des Monats
Ort:	Reformiertes Kirchenzentrum Büelgass 7, Sempach
Zeit:	14:00 – 16.00 Uhr
Zielgruppe:	Frauen und Männer der Generation 60plus
Mitbringen:	Eigenes Gerät und Ladekabel
Kosten:	kostenlos
Anmeldung:	Nicht notwendig
Fragen/Kontakt:	Silvia Künzli 079 820 68 59 60plus@frauenbund-sempach.ch
Organisation:	60plus vom Frauenbund Sempach

Montag, 7. April 2025

Leinwand malen



Kreiere dein eigenes Kunstwerk mit Acrylfarbe auf Leinwand. Es stehen verschiedene Motive zur Auswahl. Unter professioneller Anleitung entsteht dein persönliches Meisterwerk.

Tag & Datum:	Montag, 7. April 2025
Ort:	Hellbühl, Pfarreisaal
Zeit:	18.30 Uhr
Kosten:	CHF 40.00 / nicht-Mitglieder CHF 50.00
Kursleiterin	Erika Steinmann
Information:	Sämtliches Material ist vorhanden und in den Kurskosten inbegriffen. Ebenfalls wird dir ein Getränk offeriert.
Anmeldung:	fmg-hellbuehl@gmx.ch oder bei Anna Furrer 079 126 74 67
Anmeldeschluss:	bis 28. März 2025
Organisation:	FMG Hellbühl

Mittwoch, 9. April 2025

Vortrag zum Thema Ehe- und Erbrecht: Regelung für den Ernstfall



Oft überlassen wir die wichtigen finanziellen Entscheide unserer männlichen Partnern. Das muss nicht sein. Wir Frauen sind gebildet und versiert, um in diesem nicht alltäglichen Thema des Ehe- und Erbrechtes mitreden zu können. In diesem Vortrag erfahren wir die Grundlagen dieser Thematik. Am Ende des Vortrages bleibt genug Zeit, um persönliche Fragen zu stellen. Getrauen wir uns, auch in dieser Thematik eigenständig zu sein.

Tag & Datum:	Mittwoch, den 9. April 2025
Ort:	Rain, Schulhaus Aula Feldmatt
Zeit:	19.30 Uhr
Referentin:	Luzerner Kantonalbank
Kosten:	20 Franken
Anmeldung:	kurse@frauenbundrain.ch
Anmeldeschluss:	3. März 2025
Organisation:	Frauenbund Rain

Donnerstag, 10. April 2025

Resilienz-Workshop

Sich biegen können, ohne zu brechen: Das kann man lernen



- Verständnis für die Bedeutung von Resilienz/Widerstandsfähigkeit (Prozess-Verständnis) und deren Auswirkungen auf das persönliche Wohlbefinden.
- Praktische Übungen ermöglichen es den Teilnehmern, die gelernten Strategien sofort umzusetzen und in ihrem Alltag anzuwenden.
- Wertvolle Erkenntnisse und Tipps für den Umgang mit Herausforderungen im Alltag.

Barbara Brunner Cozzolino, erfahrene Coach und Resilienz Trainerin, lädt dich ein, die Welt der Widerstandsfähigkeit zu entdecken.

Datum:	Donnerstag, 10. April 2025
Zeit:	19.30 Uhr Dauer ca. 90 min
Ort:	Singsaal, Schulhaus Eich
Anmeldung / Anmeldeschluss	bis 31. März 2025 an heidi.troxler@fmg-eich.ch oder 079 362 95 12
Kosten:	CHF 20.-/ nicht Mitglieder CHF 25.-
Organisator:	FMG-Eich

Mittwoch, 11. Juni 2025

Stand Up Paddeln auf dem Sempachersee



Wolltest Du schon einmal das Stand Up Paddeln ausprobieren. Dann ist das für dich genau das Richtige. Die ganze Ausrüstung wird Dir/Uns zur Verfügung gestellt. Eine Instruktion zu Beginn. Dann kann es schon losgehen, 1 Stunde auf dem Wasser. Miteinander auf dem Wasser sein. Geniessen, Bewegung und Sein. Ich freue mich auf Dich/Euch.

Datum:	Mittwoch den 11.6.2025
Zeit:	19.30
Ort:	SURF & SUP CENTER Sempachersee GmbH, Bahnhofstrasse 6, 6207 Nottwil
Kosten:	Mitglieder 20.- /nicht Mitglieder 25.-
Treffpunkt:	um 19.00 in Hildisrieden beim Volg, oder um 19.30 direkt vor Ort. Fahrgemeinschaften werden gebildet.
Anmeldung:	Rita Koller, Telefon: 078 722 28 08 oder per Mail: programm@fb-hildisrieden.ch Bitte um Angabe von Mitfahrgelegenheiten.
Anmeldeschluss:	bis 7. Juni 2025
Bemerkung:	Bitte Badebekleidung anziehen/mitbringen. Wenn das Wetter nicht so warm ist, stehen uns Neoprenanzüge zur Verfügung, auch die Schwimmwesten sind vor Ort.
Organisation:	Frauenbund Hildisrieden

Freitag, 22. August 2025

Sommerkino-Abend



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!:

Tag & Datum:	Freitag, 22. August 2025
Zeit:	Ab 19.30 Uhr gibt es einen schönen Apéro
Filmstart:	20.30 Uhr
Ort:	Mehrzwecksaal, Schulhaus, Sempach Station
Kosten:	Türkollekte
Anmeldung:	nicht erforderlich
Organisation:	Frauenetz Neuenkirch

Montag, 15. September 2025

Vortrag Beckenboden



Entdecke die Bedeutung und Funktionen deines Beckenbodens in jeder Lebensphase. Lerne praktische Übungen für den Alltag. Wir befassen uns mit den Themen und Beschwerden vor und nach Geburt, Scheidentrockenheit, Scheideninfektionen und Blasenschwäche.

Tag & Datum:	Montag, 15. September 2025
Ort:	Pfarreisaal, Hellbühl
Zeit:	19.30 Uhr
Kosten:	CHF 25.00 / nicht-Mitglieder CHF 30.00
Referentin:	Manu Knechtle
Anmeldung:	an fmg-hellbuehl@gmx.ch oder bei Anna Furrer 079 126 74 67
Anmeldeschluss:	bis 5. September 2025
Organisation:	FMG Hellbühl

Mittwoch, 15. Oktober 2025

Vortrag – Frau Chlämmerlisack



Profitiere von ihrem fundierten Wissen, ihrer motivierenden Art und einer grossen Portion Lebensfreude und Humor.

Der Vortrag von Frau Chlämmerlisack, namens Eveline Beeli, sorgt für mehr Genuss und Nachhaltigkeit in deinem (Familien)-Leben.

In unserem schnelllebigen Alltag wird es immer wichtiger, bewusst auf regionale und saisonale Ernährung zu achten. Doch wie gelingt ein gesunder und nachhaltiger Einkauf? Frau Chlämmerlisack zeigt einfache, alltagstaugliche Tipps, um den Küchenalltag leichter und effizient zu gestalten.

Datum / Zeit:	Mittwoch, 15. Oktober 2025, 19.30 Uhr
Ort:	MZR Windrädli, Berstrasse 8, Neuenkirch
Referentin:	Eveline Beeli, Frau Chlämmerlisack
Kosten:	CHF 25 für Mitglieder / 30 für Nicht-Mitglieder

Anmeldung:



oder per Mail

anmeldung@fn-neuenkirch.ch

Anmeldeschluss:	bis 5. Oktober 2025
Organisation:	Frauennetz Neuenkirch

Donnerstag, 23. Oktober 2025

Pura Culina - Feines aus Luzern

**PURA
CULINA**



Wir besuchen das Familienunternehmen Pura Culina in Rain. Bei einer Betriebsvorstellung erhalten wir einen Einblick in die Herstellung und dürfen verschiedene Produkte degustieren.

Datum:	Donnerstag, 23.10.2025
Zeit:	19.30 Uhr- ca. 21.30 Uhr
Ort:	Chrummweid 8, 6026 Rain
Kosten:	20 Fr./Person
Anmeldung:	bis 10. Oktober 2025
Kontakt:	Veronika Aregger, 041 460 13 68, veronika.aregger@fmg-eich.ch
Organisation:	FMG- Eich

Freitag, 21. November 2025

Biertasting «Geschmackserlebnis Bier»

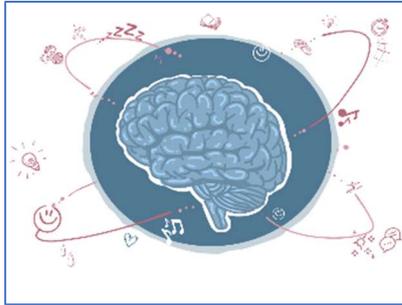


Regelmässig steht der Wein als Degustationsthema im Vordergrund. Warum soll es nicht auch Bier sein? So viele verschiedene Biersorten sind auf dem Markt, einheimische und ausländische Flaschen. Die Unterschiede im Geschmack sind gross. Lernen wir diese Unterschiede kennen. Mit anderen Frauen soll es ein gemütlicher Abend werden. Nicht nur das Bier, auch andere Gespräche sollen Gelegenheit geben, uns besser kennen zu lernen.

Tag & Datum:	Freitag, 21. November 2025
Ort:	Rain, Mehrzweckraum Zentrum Chileweg
Zeit:	19.30 Uhr
Kosten:	45.- Franken
Anmeldeschluss:	15. November 2025
Anmeldung:	kurse@frauenbundrain.ch
Organisation:	Frauenbund Rain

Mittwoch, 14. Januar 2026

Hirncoach – Fit im Kopf



Mentale Fitness und Gesundheit sind nicht nur für die Leistungsfähigkeit, sondern auch für das Wohlbefinden ausschlaggebend. Wie können wir unser Hirn fit und gesund halten, wie unsere Konzentration verbessern und mit welchen gehirngerechten Strategien und Aktivitäten unser Gedächtnis verbessern? Diesen Fragen gehen wir über Forschungserkenntnisse und vielen praktischen Übungen auf die Spur.

Tag & Datum:	Mittwoch, 14. Januar 2026
Zeit:	19.30 Uhr
Ort:	Mehrzweckraum Windrädli, Bergstr. 8a, Neuenkirch
Referat durch:	Fachperson vom Hirncoachteam
Kosten:	CHF 25 für Mitglieder / 30 für Nicht-Mitglieder bezahlen vor Ort / Bar oder TWINT
Anmeldung:	oder per Mail anmeldung@fn-neuenkirch.ch



Anmeldeschluss:	7. Januar 2026
Organisation:	Frauennetz Neuenkirch

Dienstag, 03. Februar 2026

Referat

«Kinder auf dem Autismus-Spektrum: Anders, aber genauso wertvoll»



Veranstaltung für (Gross-)Eltern, Fachpersonen und Lehrkräfte:
Erfahren Sie mehr über Autismus-Spektrum-Störungen! Im Fokus steht, dass Kinder im Autismus-Spektrum nicht nur Herausforderungen, sondern auch wertvolle Talente besitzen. Die Referentin Nicole Steinbach gibt praxisnahe Tipps zur Förderung dieser Stärken und zum Umgang mit problematischen Verhaltensweisen. Zudem wird die Bedeutung einer inklusiven Umgebung betont, die die Vielfalt des Denkens und Wahrnehmens anerkennt.

Ziele des Abends: Verständnis schaffen, Vorurteile abbauen und die Vielfalt unserer Kinder positiv hervorheben!

Tag & Datum:	Dienstag, 03. Februar 2026
Ort:	Kolpingraum Stella Maris
Eicherstrasse 17, 6204 Sempach	
Zeit:	19:30 Uhr
Kosten:	Fr. 20.00 / Person
Anmeldung:	via E-Mail an kje_anlass@frauenbund-sempach.ch oder unter www.frauenbund-sempach.ch oder per WhatsApp an 079 916 59 58
Anmeldeschluss:	28. Januar 2026
Organisation:	Kreis junger Eltern vom Frauenbund Sempach

Dienstag, 10. März 2026

Führung Bestattungsinstitut Belorma, Buttisholz



Es ist wichtig und tut gut, sich selber über das Sterben, den Tod und das Abschiednehmen Gedanken zu machen.

Belorma ist ein Bestattungsinstitut das von Frauen gegründet und geleitet wird.

An diesem Abend dürfen wir eine kleine Führung durch das Bestattungsinstitut machen und Frau Barbara Karner-Küttel (Mitgründerin) wird uns in einem Referat über ihre Arbeit, den Tod und die verschiedenen Abschiedszeremonien erzählen.

Tag & Datum:	Dienstag: 10. März 2026
Zeit:	19.00 – 21.00 Uhr
Besammlung:	18.30 Uhr vor dem Eingang der Impuls Halle, Hildisrieden Fahrt nach Buttisholz mit Privat-PWs. Wir bilden Fahrgemeinschaften. Bitte bei der Anmeldung mögliche Mitfahrgelegenheiten angeben.
Kursort:	Belorma, Oberdorf 1, 6018 Buttisholz
Kosten:	CHF 20.- pro Person
Anmeldung:	bis Montag, 23. Februar 2026 an Mélanie Esenwein, kontakt@fb-hildisrieden.ch 079/262-64-66 oder www.fb-hildisrieden.ch
Organisation:	Frauenbund Hildisrieden