



JAHRES-PROGRAMM 2024



Hier direkt zur Online-Anmeldung
frauenbund-hochdorf.ch/kurse-und-veranstaltungen
(Anmeldungen sind grundsätzlich verbindlich)



Folge uns auf Instagram
frauenbund_hochdorf



Hast du unseren Newsletter
schon abonniert?

Wöchentlich ab Dienstag, 9. Januar, 17.30 – 19 Uhr
Januar bis Dezember (ausser Ferien)

ENGLISCH MIT GRUNDKENNTNISSEN

Do you speak English? Frische deine Englischkenntnisse wieder auf und erweitere sie in entspannter Atmosphäre. Let's do it! Einstieg jederzeit möglich!

- Zentrum St. Martin, Zimmer 17
- Andrea Renggli, Hildisrieden
- CHF 578 / Nichtmitglieder CHF 663
- Online

Irene Gut
079 249 06 27



Wöchentlich ab Donnerstag, 11. Januar
Hatha: 8.15 – 9.30 Uhr, 65plus: 9.45 – 10.45 Uhr

HATHA YOGA & YOGA 65PLUS

Wir streben das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist an. In der Stunde Ü65 stehen Entspannung, Atem und sanfte Dehnungen im Vordergrund. Einstieg jederzeit möglich. yogastudiolotus.ch

- Yogastudio Lotus, Kleinwangenstr. 6, Hochdorf
- Nicole Schwegler-Illi, Yogalehrerin
- Hatha: CHF 25, 65plus: CHF 20 pro Lektion
- Anmeldung und Infos:

Nicole Schwegler
079 480 45 19

Mittwoch, 31. Januar, 19.30 Uhr

ZWISCHENHALT – 30 MINUTEN MIT WORT UND KLANG

Sich eine kleine Auszeit gönnen und gestärkt durch inspirierende Gedanken, Musik und Stille in den zweiten Teil der Woche starten.

- Pfarrkirche Römerswil
- Frauenliturgiegruppe Pastoralraum
- keine Anmeldung erforderlich

Christin Koch
041 910 10 93



Donnerstag, 22. Februar, 17.50 Uhr

BESUCH Wasserturm Luzern

Während ca. 45 Min. führt uns der Stubenmeister durch den Wasserturm und erzählt uns Spannendes zur Geschichte des Turms.

- Bahnhof Hochdorf
- CHF 20 / Nichtmitglieder CHF 25
- Online bis 9. Februar

Mari Carmen Tormen
079 871 22 85

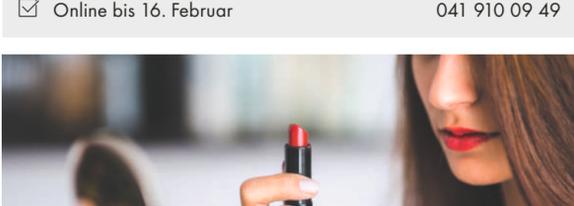
Freitag, 8. März, 19 – 21.30 Uhr

REISE DURCH REBEN UND WEIN

Erlebe die Reben bei einem Weingarten Spaziergang mit dem Profi. Werfe einen Blick hinter die Kulissen der Weinherstellung mit anschließender Weindegustation.

- Brunner Weinmanufaktur, Buechenacher, Eich
- Mathias Brunner
- CHF 50 / Nichtmitglieder CHF 55
- Online bis 16. Februar

Conny Emmenegger Senn
041 910 09 49



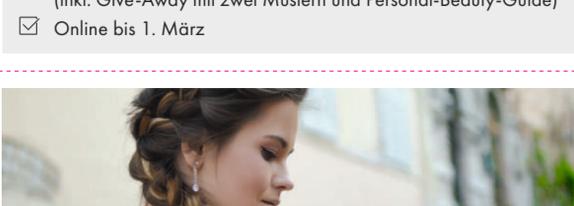
Donnerstag, 14. März, 19 – 21 Uhr

TAGES-MAKE-UP LEICHT GEMACHT

Möchtest du dich gerne öfters schminken? Weisst du nicht wie? Dann bist du hier genau richtig. An diesem Abend lernst du dich natürlich und typgerecht für den Tag zu schminken.

- Zentrum St. Martin A, Raum 17
- Tiziana Ruggiero, Kosmetikerin
- CHF 50 / Nichtmitglieder CHF 60 (inkl. Give-Away mit zwei Mustern und Personal-Beauty-Guide)
- Online bis 1. März

Sandra Reinert
041 377 01 14



Mittwoch, 20. März, 19 – 20.30 Uhr

ZOPFFRISUREN SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM NACHMACHEN

Einfache Zopffrisuren für den Alltag oder für einen besonderen Anlass, wie z.B. Erstkommunion gefällig? Das Team von Lo Sballo zeigt dir die coolsten Zopffrisuren und wie du sie ganz einfach nachmachen kannst.

- Coiffeur Lo Sballo, Hochdorf
- Team Lo Sballo
- CHF 15 / Nichtmitglieder CHF 20 (inkl. Material)
- Online bis 13. März

Mari Carmen Tormen
079 871 22 85

Freitag, 19. April, 19 – 21.30 Uhr

FEUERWEHR – BRANDSCHUTZSCHULUNG

Du erfährst Wissenswertes zum Thema Brandschutz und lernst bei einer Ölbranddemo den korrekten Einsatz von Löschdecke sowie Feuerlöscher und was du dabei beachten solltest.

- Feuerwehrmagazin, Hochdorf
- Marco Derungs
- CHF 5 / Nichtmitglieder CHF 10
- Online bis 22. März

Conny Emmenegger Senn
041 910 09 49

Montag, 29. April, 19 – 21 Uhr

TIEFENENTSPANNUNG MIT SELBSTHYPNOSE

Selbsthypnose ist eine angenehme Tiefenentspannung mit der du Blockaden lösen und neue Kraft gewinnen kannst.

- Zentrum St. Martin B, Raum 29
- Andreas Burri, MindTraveller
- CHF 25 / Nichtmitglieder CHF 30
- Online bis 19. April

Esther Bachmann
041 910 19 91



Dienstag, 14. und 21. Mai, 19 – 21.30 Uhr

TELLER AUS TON

Wir stellen selber Teller aus Ton her. Der Frühling bietet viele Pflanzen, die sich durch das Pressen in die Masse auf eine schöne Art repräsentieren. Durch das Einfärben ist jeder Teller ein Unikat.

- Danielas Keramikatelier, Lindenweg 4, Hämikon
- Daniela von Wartburg
- CHF 55 / Nichtmitglieder CHF 65 (plus Material bis zu CHF 19 pro Teller)
- Online bis 3. Mai

Verena Süss
041 910 59 08

Ab Mittwoch, 10. Januar, 8.45 – 10 Uhr, Details siehe unten

QI GONG – TAI JI QUAN

Tai Ji Quan wird als «Meditation der Bewegung» bezeichnet und dient u. a. zur Stärkung der Lunge, des Verdauungssystems, des Herzens und des Kreislaufs. Fortsetzungskurs, Schnupperlektion möglich.

- Zentrum St. Martin B, Raum 29
- Ruth Zoppe
- Kurs ab 10.1.: 9 x CHF 135 / Nichtmitglieder CHF 160
- Kurs ab 17.4.: 11 x CHF 165 / Nichtmitglieder CHF 195
- Kurs ab 28.8.: 13 x CHF 195 / Nichtmitglieder CHF 230
- Online bis 3. Januar

Barbara Müller
041 910 57 05

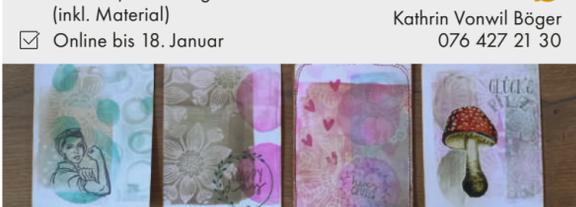
Donnerstag, 25. Januar, 19 – 22 Uhr

KREATIV KARTEN SELBER GESTALTEN

Mit der Gelplatte drucken wir unsere eigenen Karten und verzieren sie individuell mit Stempeln, Collagen und der eigenen Schrift – eine spielerische Technik, die Kreativität weckt.

- Atelier von Judith Wigger, Bertholdstrasse 14, Rothenburg
- Judith Wigger
- CHF 45 / Nichtmitglieder CHF 55 (inkl. Material)
- Online bis 18. Januar

Kathrin Vonwil Böger
076 427 21 30



Freitag, 16. Februar bis 23. Februar, 18 – 19 Uhr, jeden Abend

FASTENWOCHE

- Zentrum St. Martin
- Begleitung: Vikar David Pfammatter
- 041 910 10 93, hochdorf@prbs.ch

Donnerstag, 29. Februar, 19 Uhr

GENERALVERSAMMLUNG 2024

- Zentrum St. Martin

Freitag, 1. März, 19 Uhr

WELTGEBETSTAG 2024

- Reformierte Kirche, Hochdorf

Pia Schläfli 041 910 48 59
Irma Waser-Rüttimann 041 910 45 91

Dienstag, 5. März, 19 – 21.30 Uhr

FINANZIELLE SICHERHEIT FÜR FRAUEN

Babypause, Teilzeitarbeit usw. – erfahre Wissenswertes, um deine Vorsorge trotz dem sicher und lückenlos zu planen. Mit anschließender Fragenrunde und kleinem Apéro.

- Zentrum St. Martin B, Raum 29
- Sandra Flückiger
- FF Finanzberatung Flückiger
- CHF 10 / Nichtmitglieder CHF 15
- Online bis 1. März

Kathrin Vonwil Böger
076 427 21 30

Montag, 11. März, 19.15 – 22 Uhr

HANDLETTERING

Kreative Schriften, funkelnde Kartenideen mit glanzvollen Highlights sowie Watercolor Flower-Power.

- Zentrum St. Martin, Zimmer 17
- Marlene Ineichen
- CHF 90 / Nichtmitglieder CHF 100 (inkl. Material im Wert von CHF 20)
- Online bis 1. März

Reni Brunner Zurkirchen
079 394 50 05

Montag, 18. März, 19 – 22 Uhr

PFLANZEN-HOMÖOPATHIE KURS

Mit der Pflanzen-Homöopathie können wir auf wunderbare Weise die Pflanzen stärken und behandeln, damit Schädlinge und Krankheiten fernbleiben.

- Begegnungsraum Auw, Mühlauerstrasse 3, Auw
- Ruth Müller-Villiger, Pflanzen-Homöopathin, Homöopathie-Zertifikat SHI, Bäuerin EFZ, Gärtnerin EFZ
- CHF 65 / Nichtmitglieder CHF 75 (inkl. Kurzfassung Ratgeber und Getränke)
- Online bis 9. März

Marlene Fleischlin
041 980 23 88



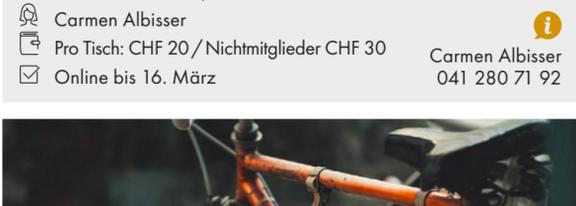
Samstag, 23. März, ab 8 Uhr Einrichten, 9 – 13 Uhr Verkauf

KLEIDERBÖRSE FÜR GROSS & KLEIN

Schaffe Platz in deinem Kleiderschrank und verkaufe deine gut erhaltenen Kleider sowie Accessoires, die du nicht mehr brauchst oder magst.

- Zentrum St. Martin, Saal
- Carmen Albisser
- Pro Tisch: CHF 20 / Nichtmitglieder CHF 30
- Online bis 16. März

Carmen Albisser
041 280 71 92



Mittwoch, 24. April, 18.30 – 20 Uhr

VELOFLICK-KURS

Lerne einen platten Schlauch selbst zu wechseln, die Bremsen und Gangschaltung einzustellen und was bei Kettenriss zu tun ist. Erhalte zudem viele tolle Tipps rund ums Velo.

- Velo Stadi AG, Baldeggerstrasse 18a, Hochdorf
- Kevin Stadelmann, Velo Stadi AG
- CHF 20 / Nichtmitglieder CHF 30
- Online bis 17. April

Manuela Hunkeler
079 273 34 35

Montag, 6. Mai, 16.28 Uhr, Abfahrt Hochdorf S9 oder 17.15 Uhr vor dem Regierungsgebäude

FÜHRUNG REGIERUNGSGEBÄUDE LUZERN

Zuerst besuchen wir die Session und hören von der Tribüne aus zu. Danach beschliessen wir das Kantonsratssaal und das Kantonsratsgebäude. Anschliessend tauschen wir uns mit Kantonsrat Daniel Rüttimann und weiteren Kantonsratsmitgliedern aus.

- Regierungsgebäude Luzern, Bahnhofstrasse 15, Luzern
- Daniel Rüttimann
- CHF 10 / Nichtmitglieder CHF 15
- Online bis 24. April

Irene Gut
079 249 06 27



Dienstag, 14. Mai, 19.30 Uhr

MAIANDACHT

- Muttergotteskapelle neben der Pfarrkirche Hochdorf
- Christin Koch, 041 910 10 93



Donnerstag, 16. Mai, 14.30 – 17 Uhr

WILDKRÄUTEREXKURSION

Lerne essbare Wildkräuter kennen und erhalte Informationen über ihre Inhaltsstoffe und Wirkung auf die Gesundheit.

- 📍 Hasliwald, Root, Parkplätze Aeschbach Chocolatier
 - 👤 NicoleENZler, Naturalmenta
 - 📄 CHF 40 / Nichtmitglieder CHF 50
 - 📧 Online bis 2. Mai
- Esther Bachmann
041 910 19 91



Freitag, 14. Juni

VEREINSAUSFLUG

Ort und Zeit wird unter www.frauenbund-hochdorf.ch publiziert.



Samstag, 14. September, 9 – 13 Uhr

GEMÜSE FERMENTIEREN

Unser Garten gibt vieles her. Du lernst den Prozess der Fermentation von Gemüse und anderen Lebensmitteln kennen, um diese länger haltbar zu machen. Fermentierte Lebensmittel sind nicht nur sehr gesund, sondern auch lecker.

- 📍 Zentrum St. Martin B, Raum 29
 - 👤 Erika Bieri, Fermentista und Bäuerin aus dem Entlebuch
 - 📄 CHF 90 / Nichtmitglieder CHF 100 (inkl. Gefässe, Gemüse, Zutaten und Dokumentation)
 - 📧 Online bis 31. August
- Sandra Jutzi
079 917 83 00

Mittwoch, 16. Oktober, 19 – 21 Uhr

BETRIEBSVORSTELLUNG PURA CULINA «FEINES AUS LUZERN»

Eine Betriebsführung im Pura Culina mit anschliessender Degustation der Produkte «Feines aus Luzern».

- 📍 Chrummweid 8, Rain
 - 👤 Lena Estermann, Pura Culina Rain
 - 📄 CHF 20 / Nichtmitglieder CHF 25
 - 📧 Online bis 12. Oktober
- Nicole Schwegler
041 420 78 13

Montag, 21. Oktober, 19.15 – 22 Uhr

HANDLETTERING

Kreative Schriften, funkelnde Kartenideen mit glanzvollen Highlights sowie Watercolor Flower-Power.

- 📍 Zentrum St. Martin, Zimmer 17
 - 👤 Marlene Ineichen
 - 📄 CHF 90 / Nichtmitglieder CHF 100 (inkl. Material)
 - 📧 Online bis 7. Oktober
- Reni Brunner Zurkirchen
079 394 50 05



Montag, 28. Oktober, 19.30 – 22 Uhr

REFERAT «VERTRAUEN STATT ERZIEHUNG»

Gelassen durch den Familienalltag gehen, anstatt sich von seinen Kindern nerven, stressen oder ärgern zu lassen. Damit du als Mama/ Papa deine Kinder so begleiten kannst, wie du es dir von Herzen wünschst.

- 📍 Zentrum St. Martin B, Raum 29
 - 👤 Esthi Wildisen
 - 📄 CHF 25 / Nichtmitglieder CHF 30
 - 📧 Online bis 22. Oktober
- Verena Süess
041 910 59 08

Dienstag, 5. November, 10 Uhr

HAUSFÜHRUNG HOSPIZ

Wir werden durch das Hospiz Zentralschweiz geführt. Immer im Zentrum steht der Mensch und das Bestreben, schwere Zeiten etwas leichter zu machen.

- 📍 Hospiz Zentralschweiz, Gasshofstrasse 18, Luzern/Littau
 - 👤 Mitarbeiterin Hospiz
 - 📄 CHF 10 / Nichtmitglieder CHF 15
 - 📧 Online bis 15. Oktober
- Irene Gut
079 249 06 27



Donnerstag, 14. November, 19 – 21.30 Uhr

RÄUCHERN FÜR ANFÄNGER

Du erfährst, welche Heilpflanzen sich zum Räuchern eignen, wie ein Herricht verläuft und du stellst selbst eine Räuchermischung her.

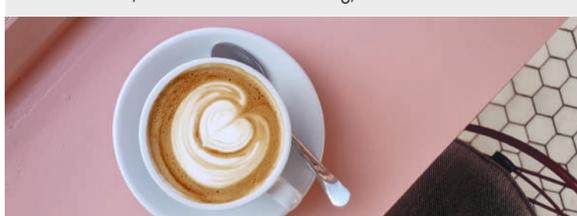
- 📍 Zentrum St. Martin, Raum 17 und draussen
 - 👤 Regula Steiner, www.kraeuterbunt.ch
 - 📄 CHF 75 / Nichtmitglieder CHF 85 (inkl. einer selbsthergestellten Räuchermischung zum nach Hause nehmen)
 - 📧 Online bis 4. November
- Manuela Hunkeler
079 273 34 35

FRAUENSTAMM 2024

9 – 10 Uhr

Residio Restaurant Sonnmatt, Hochdorf
Alle Frauen sind herzlich willkommen.
www.frauenbund-hochdorf.ch/frauenstamm

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



FAMILIENTREFF 2024

Die Anlässe richten sich an Kinder in Vorschulalter in Begleitung einer Bezugsperson. Sie sind öffentlich.

- | | |
|------------------------------|---------------------------------------|
| Wir basteln für die Fasnacht | Mittwoch, 24. Januar |
| Ostereier suchen | Mittwoch, 20. März |
| Bastel und Spielnachmittag | Mittwoch, 15. Mai |
| Äpfel auflesen und mosten | September, Datum wird bekannt gegeben |
| Kilbi Hochdorf | Sonntag, 13. Oktober |
| Lebkuchen verzieren | Mittwoch, 6. November |

📧 Karolis Wüest, 079 277 96 87, karolis.wueest@outlook.com



Samstag, 8. Juni, 9 – 16 Uhr

«DIE ZYKLUSSHOW» – POSITIVER START IN DIE PUBERTÄT

Workshop für Mädchen von 10 – 12 Jahren. Die Mädchen werden auf eine Entdeckungsreise durch ihren Körper geschickt und lernen Wissenswertes rund um Pubertät, Zyklus und Fruchtbarkeit.

- 📍 Zentrum St. Martin B, Raum 29
 - 👤 Miranda Brügger, MfM-Kursleiterin
 - 📄 Pro Kind CHF 120
 - 📧 Online bis 31. Mai
- Sandra Reinert, 041 377 01 14
Eltern-Infoabend:
Freitag, 7. Juni, 19 – 21 Uhr



Dienstag, 3. September, 19 – 21 Uhr

REFERAT «HOCHSENSIBLE KINDER» – GANZ (AUSSER)GEWÖHNLICH

Was ist Hochsensibilität? Wie kann man hochsensible Kinder erkennen? Du erhältst erste Ideen, was für Kinder und deren Familien im Alltag unterstützend sein kann.

- 📍 Zentrum St. Martin B, Raum 29
 - 👤 Nicole Leu
 - 📄 CHF 25 / Nichtmitglieder CHF 30
 - 📧 Online bis 31. August
- Manuela Hunkeler
079 273 34 35

Donnerstag, 26. September, 15.30 – 17.30 Uhr

BETRIEBSBESICHTIGUNG BALTHASAR

Der Familienbetrieb Balthasar öffnet seine Tore für eine spannende Betriebsbesichtigung, bei der du einen Einblick in die Geheimnisse der Kerzenherstellung erhältst. Der anschliessende Besuch im Kerzenstore mit einem Gutschein im Wert von CHF 10 rundet diesen Anlass ab.

- 📍 Balthasar Store, Lavendelweg 2, Hochdorf
 - 👤 Marlen Wüest
 - 📄 CHF 20 / Nichtmitglieder CHF 25
 - 📧 Online bis 12. September
- Sandra Reinert
041 377 01 14



Montag, 16. Oktober, 19 – 22 Uhr

FINGERFOOD: KLEIN – FEIN – KÖSTLICH!

Häppchen im Glas, auf Spiesschen gesteckt, im Löffel serviert – wir lieben sie, diese feinen kleinen Häppchen. In diesem Kurs bekommst du Anregungen für ein «Fingefood-Buffer». Dabei bereiten wir raffinierte, anspruchsvolle, aber auch einfache Kreationen aus aller Welt zu. Lass dich von der Ideenfülle überraschen.

- 📍 Schulküche Weid, Hochdorf
 - 👤 Beatrice Leuenberger, ehem. Hauswirtschaftslehrperson
 - 📄 CHF 75 / Nichtmitglieder CHF 85 (inkl. Rezeptdokumentation)
 - 📧 Online bis 4. Oktober
- Camen Albisser
041 280 71 92



Mittwoch, 23. Oktober, 19.30 Uhr

ZWISCHENHALT – 30 MINUTEN MIT WORT UND KLANG

Sich eine kleine Auszeit gönnen und gestärkt durch inspirierende Gedanken, Musik und Stille in den zweiten Teil der Woche starten.

- 📍 Pfarrkirche Hohenrain
 - 👤 Frauenliturgiegruppe Pastoralraum
 - 📧 keine Anmeldung erforderlich
- Christin Koch
041 910 10 93

Mittwoch, 30. Oktober, 19 – 22 Uhr

KREATIV KARTEN SELBER GESTALTEN

Mit der Gelplatte drucken wir unsere eigenen Karten und verzieren sie individuell mit Stempeln, Collagen und der eigenen Schrift – eine spielerische Technik, die Kreativität weckt.

- 📍 Atelier von Judith Wigger, Bertholdstrasse 14, Rothenburg
 - 👤 Judith Wigger
 - 📄 CHF 45 / Nichtmitglieder CHF 55 (inkl. Material)
 - 📧 Online bis 23. Oktober
- Kathrin Vonwill Böger
076 427 21 30

Mittwoch, 6. November, 15 Uhr

KRANKENSALBUNG

📍 Pfarrkirche St. Martin
Anschliessend Kaffee und Kuchen im Zentrum St. Martin A.

Samstag, 9. November, 17 Uhr

Sonntag, 10. November, 10.30 Uhr

GOTTESDIENSTE MIT GEDÄCHTNISSEN

📍 Pfarrkirche St. Martin, für die verstorbenen Mitglieder
Kollekte für das Elisabethenwerk

Freitag, 22. November, 19 – 21 Uhr

MENSTRUATIONSBSCHWERDEN – NATÜRLICH BEHANDELN

Bauchkrämpfe, Stimmungsschwankungen, starke Blutungen, unregelmässige Zyklen, Brustspannen; welche Frau kennt solche Beschwerden nicht aus eigener Erfahrung? Gerne stellen wir dir einige Methoden aus der Naturheilkunde vor.

- 📍 Zentrum St. Martin B, Raum 29
 - 👤 Angela Rogenmoser
Naturheilpraktikerin und Homöopathin
 - 📄 CHF 10 / Nichtmitglieder CHF 15
 - 📧 Online bis 8. November
- Carmen Albisser
041 280 71 92



Kursbedingungen

Details unter www.frauenbund-hochdorf.ch/kurse-vortraege.
Veranstaltungen und Kurse werden nur bei genügend Anmeldungen durchgeführt.

Nichtmitglieder willkommen

Bei allen Angeboten sind alle interessierten Frauen und Männer herzlich willkommen.

KulturLegi

Du besitzt einen persönlichen Ausweis der KulturLegi? Dann gewähren wir dir Rabatte auf unsere Veranstaltungen, Kurse und Vorträge. Bis CHF 50 vollständiger Kostenerlass, ab CHF 50 jeweils 50 Prozent Kostenreduktion.

UNTERSTÜTZE DEN FRAUENBUND

Unser Kursangebot erfordert zahlreiche freiwillige Stunden. Trotz ehrenamtlicher Arbeit entstehen Kosten für Kursleiterinnen und Kursleiter, Produktion, Werbung und mehr. Wir möchten diese Kosten decken und streben an, einen kleinen Gewinn zu erwirtschaften, um unsere sozialen Aufgaben finanzieren zu können. Unterstütze den Frauenbund, indem du:

- unsere handgefertigten Strickwaren kaufst,
- unsere Trauerkarten erwirbst,
- Mitglied oder Gönnerin wirst,
- eine finanzielle Spende leistest.



Deine Spende ermöglicht es uns, unsere Arbeit fortzusetzen. Herzlichen Dank! Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen sind jederzeit willkommen. Erfahre mehr unter www.frauenbund-hochdorf.ch



Bankverbindung:
Luzerner Kantonalbank
IBAN CH81 0077 8010 4010 5320 4

SOZIALE AUFGABEN / FAMILIE

KRABELLTREFF 0 – 4

Treffen für Mütter und Väter mit ihren Kindern von 0 bis 4 Jahren. Ältere Geschwister können mitgenommen werden.

- 📍 Reformierte Kirche, Kursraum UG, Hochdorf
- 👤 Carmen Bischof, 079 208 38 27
- 📧 Jeden Mittwoch (ausser Schulfreien) 9.30 – 11 Uhr

SRK-KURS «BABYSITTING» FÜR JUGENDLICHE AB 13 JAHREN

- 📍 Zentrum St. Martin A, Hochdorf
- 👤 Nadine Folloni, SRK
- 📄 Einzelperson CHF 120
- 📧 Anmeldung: direkt über die SRK-Website www.redcross-edu.ch/de/babysittingkurs-srk

Samstag, 16. März, 8.30 – 12 Uhr und 13 – 16 Uhr
23. März, 8.30 – 12 Uhr

BABYSITTERDIENST DURCH JUGENDLICHE MIT SRK-AUSWEIS «BABYSITTING»

Sonntag bis Donnerstag bis ca. 22 Uhr; Freitag und Samstag nach Absprache.
Kosten: nach Sprache (ca. CHF 8/h)
Vermittlung: Karolis Wüest, 079 277 96 87, karolis.wueest@outlook.com

STRICKNACHMITTAGE

Angesprochen sind Personen jeden Alters, die auch das gemittelt Beisammensein schätzen. Wolle wird zur Verfügung gestellt. Die Strickwaren werden am Herbstmarkt in Hochdorf verkauft.

- 📍 Zentrum St. Martin, Zimmer 17, Hochdorf
- 📧 Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat (ausser Schulfreien) 13.30 – 15.30 Uhr
- 👤 Lilian Williner, 041 910 38 52, lilian-williner@bluwin.ch
- 👤 Nina Amstutz, 041 910 30 63, n.amstutz@quickline.ch

ROLLSTUHLGRUPPE

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

- 👤 Silvia Birnbaum, 041 910 39 51

BÜCHERKABINE

Nimm eins – bring eins, ehemalige Telefonkabine beim Coop im Bellevue-Center Hochdorf.



KONTAKT:
Regula Schläpfer-Boesch, 041 611 14 13
regula.schlaepfer@frauenbund-hochdorf.ch