



**FRAUENBUND  
HOCHDORF**

**PROGRAMM 2022**

# VEREINSLEITUNG



*Vereinsleitung 2021: Christin Koch, Regula Schläpfer, Maria Hübscher, Jsabell Sigrist, Marianne Rüttimann, Karin Jung, Daniela Nussbaum, Sonja Tello*

## **Kommunikation**

Regula Schläpfer-Boesch  
Rosengartenstr. 7, Hochdorf, 041 611 14 13  
[regula.schlaepfer@frauenbund-hochdorf.ch](mailto:regula.schlaepfer@frauenbund-hochdorf.ch)

## **Administration**

Marianne Rüttimann-Zemp  
Sagenbachstr. 10, Hochdorf, 041 910 56 04  
[marianne.ruettimann@frauenbund-hochdorf.ch](mailto:marianne.ruettimann@frauenbund-hochdorf.ch)

## **Aktuarin**

Daniela Nussbaum-Herzog  
Mülirain 14, Hochdorf, 041 910 54 02  
[daniela.nussbaum@frauenbund-hochdorf.ch](mailto:daniela.nussbaum@frauenbund-hochdorf.ch)

## **Finanzen**

Karin Jung-Riedweg  
Brauereiweg 2, Hochdorf, 079 249 01 32  
[karin.jung@frauenbund-hochdorf.ch](mailto:karin.jung@frauenbund-hochdorf.ch)

## **Kurse und Vorträge**

Jsabell Sigrist-Thrier  
Oberfeldweg 2, Hochdorf, 041 910 64 10  
[jsabell.sigrist@frauenbund-hochdorf.ch](mailto:jsabell.sigrist@frauenbund-hochdorf.ch)

## **Soziale Aufgaben**

Maria Hübscher-Wigger  
Hengstrain 17, Hochdorf, 041 910 08 48  
[maria.huebscher@frauenbund-hochdorf.ch](mailto:maria.huebscher@frauenbund-hochdorf.ch)

Sonja Tello-Zurbuchen  
Mülirain 13, Hochdorf, 041 740 59 48  
[sonja.tello@frauenbund-hochdorf.ch](mailto:sonja.tello@frauenbund-hochdorf.ch)

## **Theologische Begleitung**

Pastoralraum Baldeggersee  
Christin Koch-Weber  
Kirchplatz 2, Hochdorf, 041 910 10 93  
[christin.koch@prbs.ch](mailto:christin.koch@prbs.ch)

Wie sieht es in einer Werft aus?

wie schnell kann ein Strauss rennen?

Was ist ein Kinchaku?

Wie backe ich ein luftiges Brot?

Auf eine oder mehrere dieser Fragen liefern wir Ihnen die Antworten. Besuchen Sie eine Veranstaltung des Frauenbundes Hochdorf und Sie werden beim nächsten Mal garantiert irgendwo auftrumpfen können. Uns geht es nicht nur darum, den Geist zu stärken, tragen Sie auch Sorge zu sich selbst. Auch da unterstützen wir Sie. Wie wär's mit einer Wanderung durch den Pastoralraum Baldeggersee oder nehmen Sie sich die Zeit für einen Zwischenhalt. Schalten Sie beim Handlettering oder beim Giessen von Beton ab – alles ist möglich.

Auch der Umwelt können Sie Gutes tun. Sie lernen bei uns, wie Sie Alltagsprodukte selbst herstellen oder welche Wildkräuter essbar sind.

Vielleicht fragen Sie sich nun, wie denn das alles möglich ist? Darauf kann ich Ihnen bereits heute eine Antwort liefern. Dies ist nur Dank freiwilligen Helferinnen möglich. Vielen herzlichen Dank den fleissigen Frauen für die Zeit, die sie dafür zur Verfügung stellen.

Nun habe ich noch eine Frage an Sie: Wissen Sie, wo unser diesjähriges Titelbild entstanden ist? Wenn Sie das wissen, schreiben Sie mir die Antwort bis 31. Januar 2022 an [info@frauenbund-hochdorf.ch](mailto:info@frauenbund-hochdorf.ch). Die Gewinnerin wird an der GV bekannt gegeben.

Um zu den Anfangsfragen zurückzukommen, nehmen Sie in einem Jahr dieses Programmheft zur Hand und überlegen Sie sich, wie viele Sie davon beantworten können. Wie viel Neues Sie in diesem Jahr erfahren haben? Ich bin überzeugt, Sie sehen die Welt mit anderen Augen.

Frauenbund Hochdorf – Vorstand und Vereinsleitung  
Regula Schläpfer, Kommunikationsverantwortliche



**4./6.  
JAN**

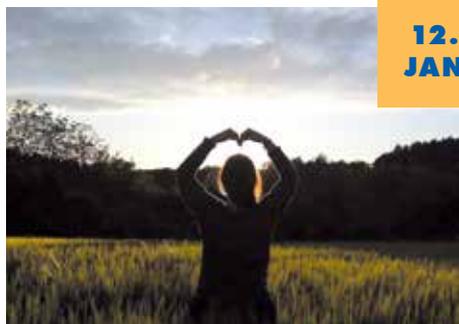
## **Tauche ein in die Welt des Yoga**

immer dienstags, 19 – 20.15 Uhr bzw.  
donnerstags, 8.15 – 9.30 Uhr | 10 – 11 Uhr  
Yogastudio Lotus, Kleinwangenstrasse 6,  
Hochdorf

Leitung: Nicole Schwegler-Illi, Yogalehrerin  
Fr. 25 pro Lektion

Einstieg jederzeit möglich. Anmeldung und  
Infos: Nicole Schwegler, 079 480 45 19

Wir streben das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist durch Körper- und Atemübungen sowie Meditation an. Neu: Yoga 65 plus. Mehr Infos auf [yogastudiolotus.ch](http://yogastudiolotus.ch)



**12.  
JAN**

## **Qi Gong – Tai Ji Quan**

mittwochs, 8.45 – 10 Uhr, 11x, bis 13.4.  
Zentrum St. Martin B, Zi. 29, Hochdorf  
Fortsetzungskurs, Schnupperlektion möglich

Leitung: Ruth Zoppe  
Mitglieder Fr. 165 / Nichtmitglieder Fr. 195  
Anmeldung: Online bis 2. Januar 2022  
Infos: Barbara Müller, 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.



**24.  
JAN**

## **Office 365 – Einführung für Eltern**

Montag, 19 – 21 Uhr  
Schulhaus Zentral, UG Musikraum,  
Hochdorf

Leitung: Nils Bandel und Franziska Meile  
kostenlos

Anmeldung: Online bis 17. Dezember  
Infos: Silvia Anderhub, 041 545 41 49

Es wird erklärt, wie das Office 365 an der Schule genutzt wird und wie Sie als Elternteil Ihr Kind unterstützen können. Sie erfahren alles Wissenswerte aus Sicht der Eltern. Bei grossem Interesse wird diese Einführung am Dienstag 25. Januar ein zweites Mal angeboten.

**Mobbing erkennen und effektiv vorbeugen**

Donnerstag, 19 – 21 Uhr, anschl. Fragerunde  
Zentrum St. Martin B, Zi. 29, Hochdorf

Leitung: Laura Bolli, Anti-Mobbing-Coach  
Mitglieder Fr. 30 / Nichtmitglieder Fr. 35  
(inkl. Infomaterial)  
Anmeldung: Online bis 28. Januar  
Infos: Mari Carmen Tormen, 079 871 22 85

**03.  
FEB**



Ein spannender Workshop mit den Themen: Was ist Mobbing und was nicht? Was aktiviert Mobbing/Cybermobbing? Welche Reaktionen ersticken Mobbing? u. v. m.

**Zwischenhalt – 30 Minuten mit Wort und Klang**

Mittwoch, 20 Uhr  
Pfarrkirche Römerswil

Leitung: Frauenliturgiegruppe Pastoralraum  
Baldegersee  
keine Anmeldung erforderlich  
Infos: Christin Koch, 041 910 10 93

**16.  
FEB**



Am Mittwoch, 19. Oktober, wird ein zweiter Zwischenhalt in Hohenrain stattfinden.

**Wertbesichtigung Shiptec Luzern**

Donnerstag, 18 – 20 Uhr  
Shiptec, Werftstrasse 5, 6006 Luzern

Leitung: David Müller, Schiffbauingenieur  
Mitglieder Fr. 10 / Nichtmitglieder Fr. 15  
Anmeldung: Online bis 7. Februar  
Infos: Carmen Albisser, 041 280 71 92

**17.  
FEB**



Shiptec, ein Unternehmen der SGV Holding, plant, baut und repariert Schiffe für die ganze Schweiz und das umliegende Ausland. Nutzen Sie die Gelegenheit, um einen Blick in die grosse Werfthalle zu erhaschen!



## **Weltgebetstag 2022 England, Wales und Nordirland**

Freitag, **4. März**, 19 Uhr

Ort: Reformierte Kirche, Hochdorf

Programm: kurze Vorstellung der Regionen, anschliessend Liturgiefeier zum Thema „Ich will euch Zukunft und Hoffnung geben.“

Auskunft: Pia Schläfli, Tel. 041 910 48 59

Irma Waser-Rüttimann, Tel. 041 910 45 91

Die Idee: ein Gebet wandert über 24 Stunden lang um den Erdball ... und verbindet Menschen in mehr als 150 Ländern der Welt miteinander!

## **Fastenwoche**

Freitag, **4. bis 11. März**

Die Fastenden treffen sich jeden Abend von 18 – 19 Uhr im Zentrum St. Martin.

Auskunft: Vikar David Pfammatter

Tel. 041 910 10 93

Email: david.pfammatter@prbs.ch

## **Generalversammlung**

Donnerstag, **17. März 2022**, 19 Uhr

Zentrum St. Martin, Hochdorf

Infos zur Durchführung ab anfangs März 2022 auf [www.frauenbund-hochdorf.ch](http://www.frauenbund-hochdorf.ch)



**30.  
MÄR**

## **Nachhaltigkeit im Alltag**

Mittwoch, 19 – ca. 21.30 Uhr

Zentrum St. Martin, Zi. 17

Leitung: Frauenbund Hochdorf

Mitglieder Fr. 25 / Nichtmitglieder Fr. 35

Anmeldung: Online bis 20. März

Infos: Irene Gut, 041 910 00 07

Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit wenigen Hilfsmitteln natürliche einfache Alltagsprodukte selbst herstellen und so unsere Umwelt schonen können.

**Brot backen**

Freitag, 19 – 22 Uhr  
 Biohof Bachhalde, Bachhalde 1, Lieli LU

Leitung: Simon Peter, Bäcker und Landwirt  
 Mitglieder Fr. 40 / Nichtmitglieder Fr. 50  
 Anmeldung: Online bis 29. März  
 Infos: Reni Brunner, 079 394 50 05

**08.  
 APR**



Wir stellen aus Biomehl Zopf und Nussbrot her. Gleichzeitig bekommen wir vom Biobäcker praktische Tipps für den Umgang mit Teig.

**Kleiderbörse**

Samstag, Verkauf: 9 – 15.30 Uhr  
 Aufbau der Tische ab 8 Uhr  
 Zentrum St. Martin, Saal, Hochdorf

Leitung: Carmen Albisser  
 Kosten pro Tisch: Mitglieder Fr. 20 / Nichtmitglieder Fr. 30  
 Anmeldung: Online bis 31. März  
 Infos: Carmen Albisser, 041 280 71 92

**09.  
 APR**



Verkaufen Sie an der Kleiderbörse Ihre gut erhaltenen Kleider sowie Accessoires, die Sie nicht mehr brauchen oder mögen. Machen Sie Platz in Ihrem Schrank!

**Handlettering – neue Ideen und Anwendungen**

Montag, 19.15 – 22 Uhr  
 Zentrum St. Martin, Zi. 17, Hochdorf

Leitung: Marlene Ineichen  
 Mitglieder Fr. 85 / Nichtmitglieder Fr. 95  
 (inkl. Material im Wert von Fr. 20)  
 Anmeldung: Online bis 4. April  
 Infos: Jsabell Sigrist, 041 910 64 10

**11.  
 APR**



Mit tollen Schriften, Schatteneffekten, Watercolor und Grundierungen sowie vielen Tipps und Tricks rund ums Schreiben. Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.



**Echt Stark – ohne Gewalt!**

Selbstbehauptung für Buben

Mittwoch, **4., 11. + 18. Mai**

Turnhalle 1 Zentral, Hochdorf

Leitung: Andreas Treier, echtstark, Sursee  
pro Kind Fr. 180

Anmeldung: Online bis 20. April

Infos: Conny Emmenegger, 079 816 64 06

Kindergarten und 1. Klasse, jeweils 13 – 15 Uhr

Die Buben üben spielerisch respektvolles Verhalten ein. Es wird trainiert, wie man in brenzligen Situationen deutlich Nein sagen kann oder rechtzeitig weggeht.

2. und 3. Klasse, jeweils 15.30 – 17.30 Uhr

In diesem Kurs wird besonders darauf geachtet, dass sich beim Neinsagen und beim Weggehen niemand klein macht oder provoziert. In der Kleingruppe ist ebenso ein spielerischer und sicherer Rahmen gewährleistet.



**Positiver Start in die Pubertät**

Workshop für Mädchen von 10-12 Jahren

Samstag, **7. Mai**, 10 – 17 Uhr

Zentrum St. Martin B, Zi. 29, Hochdorf

Leitung: Miranda Brügger, MfM-Kursleiterin  
pro Kind Fr. 125

Anmeldung: Online bis 23. April

Infos: Sandra Reinert, 041 377 01 14

Die Mädchen werden auf eine Entdeckungsreise durch ihren Körper geschickt. In einem liebevollen und geschütztem Rahmen lernen sie die spannenden Vorgänge rund um Pubertät, Zyklus und Fruchtbarkeit kennen und verstehen. Herz und Emotionen werden angesprochen, denn nur was ich schätze, kann ich schützen. Mehr Infos unter [mfM-projekt.ch](http://mfM-projekt.ch)

Am Freitag vor dem Workshop findet ein Eltern-Infoabend statt:

Freitag, 6. Mai 2022, 19.30 – 21.30 Uhr, Zentrum St. Martin, Zi 17

Am Samstag sind die Mädchen unter sich.

**Maiandacht**

Dienstag, **10. Mai**, 19.30 Uhr  
 Kapelle Urswil  
 Infos: Christin Koch, 041 910 10 93



**Qi Gong – Tai Ji Quan**

mittwochs, 8.45 – 10 Uhr, 9x, bis 6.7.  
 Zentrum St. Martin B, Zi. 29, Hochdorf  
 Fortsetzungskurs, Schnupperlektion möglich

Leitung: Ruth Zoppe  
 Mitglieder Fr. 135 / Nichtmitglieder Fr. 155  
 Anmeldung: Online bis 1. Mai  
 Infos: Barbara Müller, 041 910 57 05

**11.  
MAI**



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

**Ferrenmühle mit Backstube**

Donnerstag, 19 – 21 Uhr  
 Ferrenmühle, Kleinwangen

Leitung: Ramona Eberli, Müllerin  
 Treffpunkt: 18.30 Uhr Zentrum St. Martin  
 Mitglieder Fr. 15 / Nichtmitglieder Fr. 20  
 Anmeldung: Online bis 2. Mai  
 Infos: Irene Gut, 041 910 00 07

**12.  
MAI**



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



**20.  
MAI**

### **Wildkräuterexkursion**

Freitag, 14.30 – ca. 17 Uhr  
Hasliwald, Root LU  
Treffpunkt PP Aeschbach Chocolatier

Leitung: NicoleENZler, Naturalmenta  
Mitglieder Fr. 40 / Nichtmitglieder Fr. 50  
Anmeldung: Online bis 6. Mai  
Infos: Karin Organiska, 041 360 22 91

Manchmal reicht ein kleiner Streifzug durch den Wald, um ein schmackhaftes und gesundes Essen zuzubereiten. Sie lernen essbare Wildkräuter kennen und erhalten Informationen über die Inhaltsstoffe und deren Wirkung auf die Gesundheit.



**11.  
JUN**

### **Beton giessen**

Samstag, 8.30 – 12 Uhr  
Ehrenbolgen 1, Römerswil

Leitung: Christa Felder, Natur-Hand-Werk  
Mitglieder Fr. 70 / Nichtmitglieder Fr. 80  
(plus Material Fr. 40 pro Person)  
Anmeldung: Online bis 4. Juni  
Infos: Sandra Reinert, 041/ 377 01 14

Wir stellen selbst eine Giessform (ein Namensschild/ein Tiermotiv) circa im A3-Format her und giessen sie mit Beton aus.



**21.  
JUN**

### **Ein Abend zum Auftanken**

Dienstag, 19 – ca. 21.30 Uhr  
Pfarrkirche St. Martin, Hochdorf

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

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



**Kursübersicht zum  
Herausnehmen**

# **FRAUENBUND HOCHDORF**

# **PROGRAMM 2022**

# PROGRAMMÜBERSICHT

## Ausflüge/Besichtigungen

Wertbesichtigung Shiptec Luzern	Do, 17. Feb	S. 05
Ferrenmühle mit Backstube	Do, 12. Mai	S. 09
Wildkräuterexkursion	Fr, 20. Mai	S. 10
Führung Straussenfarm	Mi, 31. Aug	S. 12

## Bewegung & Gesundheit

Tauche ein in die Welt des Yoga	Di/Do, ab 4./6. Jan	S. 04
Qi Gong – Tai Ji Quan	ab Mi, 12. Jan	S. 04
Qi Gong – Tai Ji Quan	ab Mi, 11. Mai	S. 09
Tauche ein in die Welt des Yoga	ab Di/Do, 23./25. Aug	S. 11
Abendwanderung	Mi, 24. Aug	S. 11
Qi Gong – Tai Ji Quan	ab Mi, 31. Aug	S. 11

## Generalversammlung

Generalversammlung	Do, 17. Mär	S. 06
--------------------	-------------	-------

## Kinder/Jugendliche

Echt Stark – ohne Gewalt!	Mi, 4.,11.+18. Mai	S. 08
Positiver Start in die Pubertät	Sa, 7. Mai	S. 08
Ludothek: Spielwarenflohmarkt	Sa, 3. Sep	S. 17

## Kultur & Kreatives

Brot backen	Fr, 08. Apr	S. 07
Kleiderbörse	Sa, 09. Apr	S. 07
Handlettering – neue Ideen und Anwendungen	Mo, 11. Apr	S. 07
Beton giessen	Sa, 11. Jun	S. 10
Handlettering – neue Ideen und Anwendungen	Mo, 05. Sep	S. 12
Alltagsküche mit Hülsenfrüchten	Mi, 19. Okt	S. 13
Kinchaku – Geschenkverpackung aus Japan	Mi, 02. Nov	S. 14
Ludothek: Öffentlicher Spielabend	Fr, 4. Nov	S. 17

## Religiöses & Spirituelles

Zwischenhalt	Mi, 16. Feb	S. 05
Weltgebetstag der Frauen	Fr, 4. Mär	S. 06
Beginn Fastenwoche	Fr, 4. Mär	S. 06
Maiandacht	Di, 10. Mai	S. 09
Ein Abend zum Auftanken	Di, 21. Jun	S. 10
Zwischenhalt	Mi, 19. Okt	S. 13
Krankensalbung	Mi, 26. Okt	S. 14
Gottesdienste mit Gedächtnissen	Sa/So, 5./6. Nov	S. 14

## Vorträge & Weiterbildungen

Office 365– Einführung für Eltern	Mo, 24. Jan	S. 04
Mobbing erkennen und effektiv vorbeugen	Do, 03. Feb	S. 05
Nachhaltigkeit im Alltag	Mi, 30. Mär	S. 06
Kinder in der Pubertät – Elterntalk	Fr, 09. Sep	S. 12
Englisch für Fortgeschrittene	ab Okt	S. 13
Fotos sortieren und bearbeiten	Mi, 9.+16. Nov	S. 14

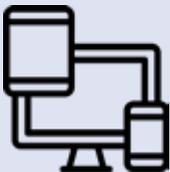
## Anmeldungen

Anmeldungen nehmen wir unter [www.frauenbund-hochdorf.ch/anmeldung](http://www.frauenbund-hochdorf.ch/anmeldung) gerne ab sofort entgegen. Der Anmeldeschluss ist jeweils bei der Veranstaltung vermerkt.

## Kursbedingungen

Anmeldungen sind grundsätzlich verbindlich. Veranstaltungen werden nur bei genügend Anmeldungen durchgeführt. Es gilt das Corona-Schutzkonzept des Frauenbundes. Mehr Infos unter [www.frauenbund-hochdorf.ch/kurse-vortraege](http://www.frauenbund-hochdorf.ch/kurse-vortraege)

## Frauenbund Hochdorf Website | Newsletter | Instagram



[frauenbund-hochdorf.ch](http://frauenbund-hochdorf.ch)  
Auf unserer Website finden Sie alle Informationen zu unserem Verein, unseren Angeboten und das Anmeldeformular.



[/newsletter](mailto:/newsletter)  
Gerne informieren wir Sie in unserem monatlichen Newsletter über bevorstehende Kurse, Vorträge und sonstige Angebote.



[frauenbund\\_hochdorf](https://www.instagram.com/frauenbund_hochdorf)  
Folgen Sie uns auf Instagram. Dort informieren wir über bevorstehende Kurse und Vorträge unter [frauenbund\\_hochdorf](https://www.instagram.com/frauenbund_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 2022

9 – 10 Uhr, Residio Restaurant Sonnmatt,  
ohne Anmeldung, offen für alle Frauen

Mittwoch, 05. Januar

Montag, 07. Februar

Montag, 07. März

Dienstag, 05. April

Donnerstag, 05. Mai

Dienstag, 07. Juni

Dienstag, 05. Juli

Montag, 05. September

Mittwoch, 05. Oktober

Montag, 07. November

Montag, 05. Dezember



## Mütterzirkel

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

2. Februar: Die Piraten sind los

13. April: Ostereier suchen

18. Mai: Traumfänger herstellen

September: Äpfel auflesen und mosten

9. Oktober: Kilbi Hochdorf

16. November: Lebkuchen verzieren

**Tauche ein in die Welt des Yoga**

immer dienstags, 19 – 20.15 Uhr bzw.  
 donnerstags, 8.15 – 9.30 Uhr | 10 – 11 Uhr  
 Yogastudio Lotus, Kleinwangenstrasse 6,  
 Hochdorf

Leitung: Nicole Schwegler-Illi, Yogalehrerin  
 Fr. 25 pro Lektion  
 Einstieg jederzeit möglich. Anmeldung und  
 Infos: Nicole Schwegler, 079 480 45 19

**23./25.  
 AUG**



Wir streben das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist durch Körper- und Atemübungen sowie Meditation an. Neu: Yoga 65 plus. Mehr Infos auf [yogastudiolotus.ch](http://yogastudiolotus.ch)

**Abendwanderung**

Mittwoch, 17.30 – ca. 22 Uhr  
 Umgebung Hochdorf  
 Treffpunkt: Schützenhaus Hochdorf

Leitung: Nicole Schwegler und Reni Brunner  
 Mitglieder Fr. 20 / Nichtmitglieder Fr. 25  
 Anmeldung: Online bis 14. August  
 Infos: Reni Brunner, 079 394 50 05

**24.  
 AUG**



Während die Sonne untergeht, laufen wir rund 2.5 Stunden (hin und zurück) im schönen Seetal. Dazwischen gibt es einen Apéro-halt. Durchführung nur bei schönem Wetter.

**Qi Gong – Tai Ji Quan**

mittwochs, 8.45 – 10 Uhr, 12x, bis 7.12  
 Zentrum St. Martin B, Zi. 29, Hochdorf  
 Fortsetzungskurs, Schnupperlektion möglich

Leitung: Ruth Zoppe  
 Mitglieder Fr. 180 / Nichtmitglieder Fr. 210  
 Anmeldung: Online bis 21. August  
 Infos: Barbara Müller, 041 910 57 05

**31.  
 AUG**



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



**31.  
AUG**

### **Führung Straussenfarm**

Mittwoch, 14 Uhr  
Straussenfarm Sempachersee,  
Stockmatt 1a, Sempach Stadt

Leitung: Yves Wagner  
Mitglieder / Nichtmitglieder Fr. 15  
(Kinder aus dem gleichen Haushalt Fr. 5)  
Anmeldung: Online bis 21. August  
Infos: Andrea Buholzer, 079 237 21 22

Möchten Sie etwas über naturnahe Landwirtschaft und den grössten Vogel der Welt erfahren? Erleben Sie die Strausse live vom Ei über´s Küken bis zum ausgewachsenen Vogel.



**05.  
SEP**

### **Handlettering – neue Ideen und Anwendungen**

Montag, 19.15 – 22 Uhr  
Zentrum St. Martin, Zi. 17, Hochdorf

Leitung: Marlene Ineichen  
Mitglieder Fr. 85 / Nichtmitglieder Fr. 95  
(inkl. Material im Wert von Fr. 20)  
Anmeldung: Online bis 26. August  
Infos: Jsabell Sigris, 041 910 64 10

Mit tollen Schriften, Schatteneffekten, Watercolor und Grundierungen sowie vielen Tipps und Tricks rund ums Schreiben. Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.



**09.  
SEP**

### **Kinder in der Pubertät – Elterntalk**

Freitag, 19 – 21.30 Uhr  
Zentrum St. Martin B, Zi. 29, Hochdorf

Leitung: Doris Zitzelsberger, Schulsozial-  
arbeiterin und Supervisorin BSO  
Mitglieder Fr. 10 / Nichtmitglieder Fr. 15  
Anmeldung: Online bis 25. August  
Infos: Conny Emmenegger, 079 816 64 06

Zur Elternzeit gehört auch die Auseinandersetzung mit den eigenen Kindern in der Pubertät. An diesem Abend diskutieren wir über die Herausforderungen.

**Englisch für Fortgeschrittene**

Zeit und Ort noch variabel, werden zu einem späteren Zeitpunkt auf unserer Homepage bekannt gegeben unter [www.frauenbund-hochdorf.ch](http://www.frauenbund-hochdorf.ch)

Infos: Jsabell Sigrist, 041 910 64 10

**OKT**



Do you speak English? Frischen Sie Ihre Englischkenntnisse wieder auf und erweitern Sie diese in entspannter Atmosphäre. Let's do it!

**Alltagsküche mit Hülsenfrüchten**

Mittwoch, 18 – 21.30 Uhr  
Oezlige 13, Beromünster

Leitung: Bernadette Wandeler-Huber  
Mitglieder Fr. 75 / Nichtmitglieder Fr. 85  
Anmeldung: Online bis 8. Okt.  
Infos: Karin Organiska, 041 360 22 91

**19.  
OKT**



In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Hülsenfrüchte ohne viele exotische Zutaten in Ihre Gerichte integrieren. Sie kochen ein mehrgängiges, saisonales Menü. In den Kurskosten inklusive ist ein umfassendes Dossier mit Rezepten.

**Zwischenhalt - 30 Minuten mit Wort und Klang**

Mittwoch, 20 Uhr  
Pfarrkirche Hohenrain

Leitung: Frauenliturgiegruppe Pastoralraum Baldeggensee  
keine Anmeldung erforderlich  
Infos: Christin Koch, 041 910 10 93

**19.  
OKT**



Zuvor findet am Mittwoch, 16. Februar, ein erster Zwischenhalt in Römerswil statt.

## Krankensalbung

Mittwoch, **26. Oktober**, 15 Uhr  
Pfarrkirche St. Martin, Hochdorf  
Anschliessend Kaffee und Kuchen im  
Zentrum St. Martin A.

## Gottesdienste mit Gedächtnissen

Samstag, **5. November**, 17 Uhr  
Sonntag, **6. November**, 10.30 Uhr  
Pfarrkirche St. Martin, Hochdorf  
für die verstorbenen Mitglieder,  
Kollekte für das Elisabethenwerk



**02.  
NOV**

## Kinchaku – die nachhaltige Geschenverpackung aus Japan

Mittwoch, 18.30 – 20.30 Uhr  
Nähatelier Schriber, Hochdorf

Leitung: Manuela Hunkeler  
Mitglieder Fr. 30 / Nichtmitglieder Fr. 35  
Anmeldung: Online bis 26. Oktober  
Infos: Manuela Hunkeler, 079 273 34 35

Wir nähen zusammen einen Kinchaku-Beutel. Er eignet sich ideal als Geschenverpackung, Kosmetiktasche oder für viele andere Gelegenheiten. Schwierigkeitsgrad: einfach



**09.  
NOV**

## Fotos sortieren und bearbeiten

Mittwoch, 9. + 16. November, 19 – 21 Uhr  
Zentrum St. Martin, Zi. 17

Leitung: Ricarda Müller  
Mitglieder Fr. 80 / Nichtmitglieder Fr. 85  
Anmeldung: Online bis 30. Oktober  
Infos: Mari Carmen Tormen, 079 871 22 85

Wie können Sie mit einem Programm wie XnView ihre vielen digitalen Fotos gut sortieren und sie einfach bearbeiten: zuschneiden, drehen, aufhellen, kleine Diashows erstellen, uvm.

**Herbstmarkt**

Mittwoch, **23. November**

Dorfzentrum Hochdorf

Der Frauenbund begrüsst Sie gerne am Herbstmarkt Hochdorf. Es erwarten Sie kuschelige Stricksachen, leckere Kuchen uvm.

**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](mailto:info@frauenbund-hochdorf.ch)

**Ausblick 2023****Generalversammlung,  
Donnerstag, 9. März 2023****Frauenbund Hochdorf**  
**Website | Newsletter | Instagram**

[frauenbund-hochdorf.ch](http://frauenbund-hochdorf.ch)  
Auf unserer Website finden Sie alle Informationen zu unserem Verein, unseren Angeboten und das Anmeldeformular.



[/newsletter](#)  
Gerne informieren wir Sie in unserem monatlichen Newsletter über bevorstehende Kurse, Vorträge und sonstige Angebote.



[frauenbund\\_hochdorf](#)  
Folgen Sie uns auf Instagram. Dort informieren wir über bevorstehende Kurse und Vorträge unter [frauenbund\\_hochdorf](#).

### Mütterzirkel



Die Arbeit läuft dir nicht davon, wenn du mit deinem Kind den Regenbogen anschaust, aber der Regenbogen wartet nicht, bis du mit der Arbeit fertig bist.

*Chines. Sprichwort*

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.

- 2. Februar: Die Piraten sind los
- 13. April: Ostereier suchen
- 18. Mai: Traumfänger herstellen
- September: Äpfel auflesen und mosten
- 9. Oktober: Kilbi Hochdorf
- 16. November: Lebkuchen verzieren

Kontakt: Karolis Wüest  
Tel. 079 277 96 87  
karolis.wueest@outlook.com

### Kommunikationskleider

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

Auskunft: Rita Bamert, Tel. 041 910 46 44

### Stilltreffen der La Leche League

Jeweils einmal im Monat am Freitagmorgen in Hitzkirch

Fragen zum Stillen besprechen, Erfahrungen von Mutter zu Mutter austauschen.

[www.lalecheleague.ch](http://www.lalecheleague.ch)

### Mütter- und Väterberatung

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

[www.zenso.ch](http://www.zenso.ch)

### Krabbeltreff 0-4

Jeden Mittwoch (ausgenommen Schulferien) treffen sich Mütter und Väter mit ihren Kindern im Kursraum UG der reformierten Kirche Hochdorf. Ältere Geschwister können mitgenommen werden.

Zeit: ab 9.30 – ca. 11 Uhr

Infos: Miriam Merz, Tel. 079 291 94 40

### SRK-Kurs „Babysitting“

Für Jugendliche ab 13 Jahren

Samstag, 2. April, 8.30 – 12 Uhr und 13 – 16 Uhr und 9. April, 8.30 – 12 Uhr  
Zentrum St. Martin A

Leitung: Priska Felber, Kursleiterin SRK  
Einzelperson Fr. 115 | Geschwister Fr. 185

Anmeldung: Karolis Wüest,

Tel. 079 277 96 87 oder

Email: [karolis.wueest@outlook.com](mailto:karolis.wueest@outlook.com)

### 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 oder

Email: [karolis.wueest@outlook.com](mailto:karolis.wueest@outlook.com)

### 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: Lilian Williner, Tel. 041 910 38 52,  
Email: lilian-williner@bluewin.ch und  
Nina Amstutz, Tel. 041 910 30 63,  
Email: n.amstutz@quickline.ch

### 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, Tel. 041 914 30 73 oder Email: dinah.ehram@prbs.ch

Weitere Infos: [www.prbs.ch/wegbegleitung](http://www.prbs.ch/wegbegleitung)



### Ludothek

im Brauiturm, Kulturzentrum Braui  
In der Ludothek können Spiele für vier Wochen ausgeliehen werden. Das grosse Angebot von fast 1'400 Artikeln umfasst Spiele für jedes Alter, wie z.B. Brett- und Kartenspiele, Puzzles, Konstruktionsspiele, Fahrzeuge, Spiele für Feste usw.  
Öffnungszeiten gemäss Website:  
[www.ludothek-hochdorf.ch](http://www.ludothek-hochdorf.ch)  
Tel. 041 910 02 40

### Spielwaren-Flohmarkt

Kauf und Verkauf von gebrauchten Spielwaren.  
Samstag, 3. September, 9 – 11.30 Uhr  
Brauiplatz/Kulturzentrum, Hochdorf  
Anmeldung nicht erforderlich  
Kosten: Kollekte  
Findet nur bei guter Witterung statt.

### Öffentlicher Spielabend

Spielen Sie Dog und weitere Brett- und Kartenspiele.  
Freitag, 4. November, 19.30 Uhr  
Zentrum St. Martin B, Zi. 29, Hochdorf  
Anmeldung: in der Ludothek oder  
Tel. 041 910 02 40  
Kosten: Kollekte

## ANMELDUNGEN | KURSBEDINGUNGEN

Alle Veranstaltungen stehen mit den jeweiligen Kerndaten und weiteren Informationen auf unserer Website [www.frauenbund-hochdorf.ch](http://www.frauenbund-hochdorf.ch). Gerne informieren wir Sie auch in unserem monatlichen Newsletter über die bevorstehenden Kurse, Vorträge und sonstigen Veranstaltungen. Der Newsletter ist kostenlos für Mitglieder sowie für Nichtmitglieder - abonnieren unter [www.frauenbund-hochdorf.ch/newsletter](http://www.frauenbund-hochdorf.ch/newsletter)

### Anmeldungen

Aufgrund der Corona-Situation sind wir bei allen Anlässen auf eine Anmeldung angewiesen. Anmeldungen nehmen wir unter [www.frauenbund-hochdorf.ch/anmeldung](http://www.frauenbund-hochdorf.ch/anmeldung) gerne ab sofort entgegen. Der Anmeldeschluss ist jeweils bei der Veranstaltung vermerkt.

### Kursbedingungen

Anmeldungen sind grundsätzlich verbindlich. Bei Abmeldungen innerhalb von 10 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 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 Lismigruppe des Frauenbund Hochdorf erschafft Schönes und Einmaliges für Gross und Klein.

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

Infos: Lilian Williner, Tel. 041 910 38 52, Email: [lilian-williner@bluewin.ch](mailto:lilian-williner@bluewin.ch) und

Nina Amstutz, Tel. 041 910 30 63, Email: [n.amstutz@quickline.ch](mailto:n.amstutz@quickline.ch)

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



### Ehrenamtliche Mitarbeit

Helfende Hände sind jederzeit willkommen! Möchten Sie beim Frauenbund Hochdorf mitarbeiten? Schreiben Sie uns per Email an [info@frauenbund-hochdorf.ch](mailto: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. Als Mitglied und Gönner profitieren Sie von einem vergünstigten Kursgeld.

### 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 Geschenkidee: 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](mailto: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!