

Mit dem Motto **förenand – mitenand** waren die Frauen im 64. Vereinsjahr unterwegs.

Wir stehen immer noch inmitten einer für uns noch nie dagewesenen Zeit. Ein winziges Virus wirbelt weiterhin alles durcheinander. Viele unserer Pläne sind in den letzten zwei historischen Jahren über den Haufen geworfen worden. Vielleicht ist es aber gerade dieser Bruch mit bequemen Gewohnheiten, lieb gewonnenen Freiheiten und vermeintlichen Selbstverständlichkeiten, der uns den Lauf der Geschichte hinterfragen lässt und so Raum für Neugestaltung geschenkt hat.

In der Krise zeigt sich, was eine gesunde und starke Gesellschaft braucht: Fürsorge, Gemeinschaftssinn und Care-Arbeit. Gerade jetzt braucht es Zusammenhalt und Solidarität. Dafür setzen wir uns besonders in dieser ausserordentlichen Zeit ein, die uns als Gesellschaft fordert. Miteinander können wir diese aussergewöhnliche Situation meistern und uns gegenseitig unterstützen. Sie fordert uns alle heraus unser Bestes zu geben. Seien wir achtsam und tragen wir Sorge zueinander.

Trotz der unsicheren Lage hatten wir ein attraktives Jahresprogramm zusammengestellt im Wissen darum, dass alles wieder anders kommen konnte. Wie bereits im Jahr 2020 mussten wir auch 2021 viele Anlässe aufgrund von Corona absagen oder verschieben. Unsere Mitgliederversammlung mussten wir schriftlich durchführen. Die Chilbi wurde abgesagt. Ebenso konnte unsere beliebte Adventsfeier für SeniorInnen leider wieder nicht stattfinden.

Wir bleiben weiterhin dran und halten uns an die erste Strophe des Gelassenheitsgebetes: *Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.*

Gerne berichten wir von den Anlässen, die wir durchführen konnten, wenn auch nicht alle in gewohnter Form. Bei allen Anlässen haben wir uns an die Vorgaben des BAG gehalten.

### **Dankesmorge**

Unser traditionelles Dankesmorge konnten wir nicht durchführen. Dennoch wollten wir in irgendeiner Form Danke sagen. Wir entschlossen uns, einen Gutschein für einen feinen Dreikönigskuchen bei der Bäckerei Brunner in Adligenswil zu verschenken und damit unseren HelferInnen herzlich für ihre «königlichen Einsätze» danken.

### **HERZensENERGIE LIEBEN – WirkShop**

Diesen WirkShop haben wir mit Georgia Bucher Dittrich via Zoom durchgeführt. Das war für alle eine neue Erfahrung und hat hervorragend funktioniert. Im Flow, in der Kraft, im Tun, in der Gelassenheit zu SEIN ist HEILsam und gibt Sicherheit. Wir haben uns mit dem Kosmos & unserer Seelenfrequenz verbunden und unserer HERZensENERGIE gelauscht. Wir haben uns RAUM, LICHTvolle, GANZheitliche LEBENSENERGIE für unser geniales KörperSystem geschenkt. Wir haben uns von innen & aussen achtsam inspirieren lassen für unsere Gesundheit und unser WIRken im INNEN wie im AUSSEN.

### **Gottesdienst Solidaritätsfonds für Mutter und Kind**

Diesen Gottesdienst haben wir mit der Unterstützung der Pfarrei St. Martin gestaltet. Das Thema war herb und vielleicht auch verwirrend: «Die verlorene und wiedergefundenen Mütter». Verwirrend ist auch das Schicksal vieler Mütter, Kinder und armutsbetroffener Familien hier mitten unter uns. Dieser Gottesdienst des Solidaritätsfonds für Mutter und Kind nahm sie in den Blick und stellte sie in unsere Mitte. Oft machen wir das Kreuzzeichen. Manchmal vergessen wir, was dieses Symbol alles beinhaltet: Tod und Auferstehen, Schweigen und Fragen, oben und unten, rechts und links, Verbundenheit mit Gott.

Wir alle kennen Geschichten von verlorenen Kindern. Doch nicht nur Söhne und Töchter können verloren gehen. Auch Mütter und Väter können verloren gehen. Wenn eine Mutter von Sorgen um ihr Kind erdrückt wird, kann sie sich selbst abhandeln. Ein zu geringes Einkommen bei einer Mehrlingsgeburt oder eine Schwangerschaft während der Ausbildung rufen Ängste und Nöte hervor. Solidarität ist ein hilfreiches Mittel, damit die Verlorenheit nicht endgültig ist. Hoffnung kann wachsen, wenn Menschen zusammenstehen, Kräfte bündeln, sich beistehen, Fragen aushalten und miteinander nach Auswegen suchen.

Wir haben die Kollekte aufgenommen für den Solidaritätsfonds für Mutter und Kind, das nationale Hilfswerk unseres Dachverbandes, des Schweizerischen Katholischen Frauenbundes SKF. Das Werk unterstützt Mütter und Familien in der Schweiz, um ihnen aus einer finanziellen Notlage zu helfen.

### **Mitgliederversammlung**

Corona erfordert von uns allen ein Umdenken. Nachdem die Mitgliederversammlung im Jahr 2020 ersatzlos abgesagt werden musste, konnten wir auch im 2021 keine physische Versammlung durchführen. Wir bedauerten dies sehr, ist es doch immer auch ein gesellschaftliches Ereignis und eine Gelegenheit, sich untereinander auszutauschen. Der Bundesrat hat eine Notverordnung erlassen, um die Ausbreitung des Coronavirus einzudämmen. In dieser COVID-19-Verordnung 3 wurde festgehalten, dass Mitglieder ihre Rechte auch auf schriftlichem Weg ausüben können. Davon machten wir im 2021 Gebrauch. Anstelle an der Versammlung luden wir alle Mitglieder ein, ihre Stimme auf schriftlichem Weg abzugeben. Die Mitglieder mussten also über zwei Jahre schriftlich abstimmen. Wir haben 640 Stimmkarten versendet. 239 wurden retourniert. Alle sieben Traktanden wurden mit einem überwältigenden Mehr gutgeheissen. Die positiven Rückmeldungen zu unserer Arbeit haben wir sehr geschätzt.

### **Auffrischung Nothelfer**

Sicher erste Hilfe leisten. Der Kurs war für alle, die ihr Erste-Hilfe-Wissen auffrischen wollten. Regeln, die Leben retten können! Die Angst verlieren «etwas falsch zu machen» - das oberste Gebot, «nichts machen ist falsch». Die Auffrischung hat gutgetan.

### **Frauenstadtrundgang FörSIE!**

Tagtäglich fordern Frauen ihre Rechte ein und manchmal steht alles still – so beispielsweise am 14. Juni 1991. Auch fast dreissig Jahre später, 2019, noch immer. Hunderttausende Frauen im Land streiken und protestieren auf den Strassen: Trillerpfeifen, violette Bekleidung, fröhliches Beisammensein, Hoffnung, Trost. Ausgehend von diesem Ereignis erfuhren wir, wie und wofür sich Frauen im Laufe der Gleichstellungsgeschichte verbündet haben. Die bekannte Luzernerin Josi Meier prägte folgenden Spruch, der von der Luzerner Grafikerin Karin Willimann stammt. Er gilt auch heute noch: «Frauen gehören ins Haus; ins Bundeshaus!» ...ins Gemeindehaus, Rathaus und ins Regierungsgebäude.

### **KneippGarten Gisikon, Entspannung – Erholung – Gesundheit**

Trotz einiger Unsicherheiten bezüglich der Wettervorhersage, haben wir zusammen mit dem Aktiven Alter beschlossen, diesen Ausflug durchzuführen. Nach einem schönen, knapp einstündigen Spaziergang trafen wir pünktlich beim Frösche-Spielplatz in Dierikon ein. Frau Elmiger, unsere Führerin, erzählte uns während des kurzen Aufstiegs zur Kneippanlage viel Spannendes über Flora- und Fauna, die in diesem Naturschutzgebiet heimisch ist. Besonders interessant waren dabei die Ausführungen zum Spitzwegerich, eine Pflanze die als natürliches Antibiotikum eingesetzt werden kann. Und da ist da noch die Brennnessel, die wahre Königin der Wildkräuter; mit ihren Eigenschaften eignet sich die Brennnessel perfekt dazu, mit ihr in den Frühling zu starten. Sie spült Körper und Nieren durch und wirkt nährend und entschlackend.

Im Kneippgarten angekommen, freuten wir uns auf eine Erfrischung. Im Storchengang sind wir durchs Wasser gewatet, tauchten unsere Arme mit kreisenden Fingern ins Becken ein und sind vollkommen in die Welt des Kneippens eingetaucht. Während des Rundgangs klärte uns Frau Elmiger über die Kneipp- Philosophie auf. Es sind dies die 5 Säulen - Wasser, Pflanzen, Bewegung, Ernährung und Balance – die miteinander vereint, zu einem ganzheitlichen Ansatz für ein gesundes Leben führen.

Gerade rechtzeitig vor dem grossen Regen traten wir glücklich und erfrischt die Heimreise an. Wohl ganz im Sinne von Sebastian Kneipp, der vor fast 200 Jahren das Kneippen entdeckt hat und als Wasserdoktor beliebt war.

Text: Katrin Knapp

### **bellicon® – Trampolin Fitness**

Zwischen Erdanziehung und Schwerelosigkeit liegt das bellicon®; es lässt die Schwerkraft für Dich arbeiten. Das haben die TeilnehmerInnen an diesem Kurs am eigenen Leib erfahren. Bei jedem Schwingen wirken wechselnde Kräfte von der vierfachen Erdanziehung bis zur Schwerelosigkeit auf den Körper. Dadurch wird jeder Muskel, jede Faser, jede Zelle aktiviert. Es ist so elastisch konstruiert, dass bei maximaler Wirkung nur minimale Belastung auf die Gelenke und den Körper besteht.

### **Besinnungsnachmittag mit Krankensegnung**

Normalerweise laden wir unsere SeniorInnen im März zum Besinnungsnachmittag ein. Coronabedingt haben wir ihn im September durchgeführt. Nach dem besinnlichen Gottesdienst durch Rolf Asal, haben wir im Restaurant Riedbach bei schönstem Herbstwetter draussen ein Zvieriplättli genossen.

### **Redensarten und ihre Geschichten – "Hed's der e Chip usetätscht...?"**

Diesen Vortrag haben wir zusammen mit der Bibliothek organisiert und durchgeführt.

«Das geht auf keine Kuhhaut», stöhnt so mancher Genervte, der sich vielleicht gerade «einen Bären hat aufbinden» lassen! Auch technische Neuerungen finden sehr schnell Einzug in Redensarten. Von «Gib Gas» bis zu dem Ausdruck «dir brennt wohl ein Chip durch» findet auch unsere moderne Welt Eingang in diesen Sprachkosmos. Aus Christian Schmid sprudelten die Redensarten geradezu heraus. Dem allround Gebildeten war es wichtig zu zeigen, dass diese weitergegeben werden müssen, um nicht verloren zu gehen.

Text: Vivien Seufert, Bibliothek Adligenswil

### **Folge dem Klang deines Herzens**

Die Klänge der tibetischen Klangschalen massierten unsere Körper und wirkten bis tief in die Zellen. Dadurch wurden unsere Selbstheilungskräfte und der Energiefluss (Chi) angeregt. Nach einer kurzen Entspannungsmeditation waren die TeilnehmerInnen eingeladen, sich auf eine individuelle Klangreise zu begeben. Die Klänge der tibetischen Planetenschalen, Regenrohr, Zimbel und Kristallschale berührten Körper, Geist und Seele und eine tiefe Entspannung und Ruhe entstand.

### **Zweifel Chips Genusswerkstatt**

Ein eindrückliches Erlebnis. Wussten Sie, dass auf jeder Zweifel-Chips-Packung der jeweilige Kartoffellieferant aufgedruckt ist? Achten Sie sich beim Kauf der nächsten Packung. Wir haben viel gelernt, am Schluss gespielt und natürlich jede Menge Chips und Snacks degustiert. Ein rundum gelungener Ausflug.

### **Haus der Religionen – Dialog der Kulturen in Bern**

Acht Religionsgemeinschaften praktizieren das Zusammenleben unter einem Dach und den Dialog mit der Öffentlichkeit. Das Ziel ist mehr als nur das friedliche Nebeneinander. Als Labor des Zusammenlebens laden sie alle Interessierten – auch Menschen, die sich selbst als nicht religiös bezeichnen – ein, mit ihnen über die Grenzen von Religionen, Sprachen und Kulturen hinweg den Dialog auszuprobieren und zu pflegen. Nach der Führung haben wir gemeinsam ein Mittagessen genossen, das von Frauen aus Japan frisch zubereitet wurde. Ein spannender Besuch, den wir allen wärmstens empfehlen können.

### **Fussreflexzonenmassage für den Hausgebrauch**

Die Füße tragen uns durchs Leben. Sie verbinden uns mit der Erde und leisten Unglaubliches. Den Fuss kann man in Reflexzonen unterteilen, und jede dieser Zonen bezieht sich auf ein Organ oder eine Funktion des Körpers. Dies macht diese Therapie so wohltuend und wirksam.

Wir lernten die Geschichte und Wirkungsweise, Indikationen und Kontraindikationen der Fussreflexzonenmassage kennen. Die wichtigsten Reflexzonen am Fuss wurden gelehrt und mit geeigneten Massagetechniken praktisch umgesetzt. Die Theorie wechselte sich ab mit der Praxis zu zweit. Die drei Stunden sind im Nu verflogen. Gerne hätten wir noch vertiefter Einblick in diese Massagetechnik erhalten. Wir planen deshalb einen Vertiefungskurs im 2023.

### **Gender – worum geht's`?**

«Gender» meint das soziale Geschlecht. Der Begriff hilft zu erkennen, wie wir bereits Kleinkindern beibringen, sich gemäss ihrem biologischen Geschlecht zu verhalten. Von Dr. Regula Ott lernten wir die Bedeutung des Begriffs Gender kennen, Geschlechterverhältnisse kritisch zu hinterfragen und über eine gerechtere Gesellschaft nachzudenken.

### **Gottesdienst Elisabethenwerk**

Diesen Gottesdienst haben wir mit der Unterstützung der Pfarrei St. Martin gestaltet.

Wir beleuchteten die Bedeutung von Kleidung in verschiedenen Lebenssituationen. Wie alle Geschöpfe sind wir verletzlich. Wir brauchen Schutz und Hülle für unseren Körper. Das sind unsere Kleider. Die erste Bekleidung ist der Schoss der Mutter, ummantelt von Geborgenheit. Wir werden in Windeln gewickelt, in warme Decken gehüllt, liebevoll eingepackt. Als Kinder wachsen wir schnell. Immer neu suchen uns die Mütter und Väter passende Kleider aus. Als Jugendliche müssen wir unseren Stil finden und probieren oft Unmögliches aus. Wir kennen Alltagskleider und

Festroben, drehen uns zum ersten Tanz in Seidenröcken, gehen gestylt an Hochzeiten und Konzerte. Ebenso sehen wir bettelnde Menschen und nur notdürftig Bekleidete. Wir tragen bequeme Hauskleidung und füllen Kleidersäcke mit all den Kleidungsstücken, die wir nicht mehr tragen. Am Ende sagen wir: Das letzte Hemd hat keine Taschen und meinen damit, dass wir nichts Erworbenes mitnehmen können. Wie sieht es in Ihrem Kleiderschrank aus?

In diesem Gottesdienst haben wir die Kollekte aufgenommen für das Elisabethenwerk, das internationale Hilfswerk unseres Dachverbandes, des Schweizerischen Katholischen Frauenbundes SKF. Jedes Jahr im November helfen viele Frauengemeinschaften in der ganzen Schweiz mit, für die ärmsten Frauen im Süden zu sammeln. Es ist unser gemeinsames Engagement für Frauen und Familien im globalen Süden und für eine gerechtere Welt. Das Elisabethenwerk fördert Frauen durch Hilfe zur Selbsthilfe. In Uganda, Indien und Bolivien schliessen sich die ärmsten Frauen zu Gruppen zusammen und verbessern mit vereinten Kräften ihre Lebenssituation.

Einblick in zwei Projekte des Elisabethenwerks in der Sendung «mitenand» von SRF1 erhalten Sie auf <https://www.frauenbund.ch/elisabethenwerk/das-elisabethenwerk/uebersicht/>.

### **Adventskranz binden**

Mit der näher rückenden Adventszeit stimmten wir uns auf die kälteren Tage ein. Sabina Lübke begleitete uns beim Kranzen, gab Tipps und stellte ein grosses Sortiment an Dekomaterialien zur Verfügung. Als Einstimmung auf die Adventszeit, verwöhnte uns Sabina nach getaner Arbeit mit einem feinen Lebkuchen, Kaffee und Tee. Mit einem selbst gebundenen, festlich dekorierten Adventskranz sind alle glücklich nach Hause gegangen.

### **Heissi Marroni, Marroni ganz heiss und feini Zuckerwatte**

Zusammen mit dem Club junger Eltern und der Ludothek waren wir am 27. November von 9 - 15 Uhr auf dem Adliger Advents Markt beim Coop. Mit unserer neu gestalteten Karte *Zäme si – bisch au debi?* und Gratis-Marronis haben wir für neue Mitglieder und freiwillige HelferInnen geworben. Wir haben uns über viele altbekannte und neue Gesichter gefreut!

### **Café lokal-global**

Das interkulturelle Café in Adligenswil gibt es schon seit einigen Jahren! Menschen aus verschiedenen Kulturen, Ländern und Religionen treffen sich, kommen miteinander ins Gespräch, essen und trinken gemeinsam. Die Kinder spielen drinnen oder draussen während dem die Erwachsenen sich austauschen, kennenlernen, vernetzen, und... „einfach“ einander begegnen. 2021 fand das Café wegen Corona nur 2x an einem Freitagnachmittag statt und 2x an einem Samstagvormittag, damit Berufstätige auch vorbeischauen konnten. Begleitet wurden diese Treffen durch die ökumenische Gruppe "Gemeinsam für eine Welt" und der Asylbegleitgruppe Adligenswil.

### **Weihnachtsbescherung für unsere Seniorinnen**

Die Weihnachtsbescherung wurde von Stefanie Conzé organisiert. Im Namen des Frauenbundes besuchen Helferinnen in der Adventszeit alle Seniorinnen ab 85 Jahren. Im 2020 hatten wir als Vorsichtsmassnahme von einem Besuch während der Weihnachtszeit abgesehen. Anstelle des Besuchs hatten wir allen Seniorinnen eine Weihnachtskarte geschrieben mit einem Gutschein von der Bäckerei Brunner. Nach Rücksprache mit unseren Helferinnen haben wir im 2021 die Besuche wieder aufgenommen. Es wurden knapp 40 SeniorInnen besucht.

## Seniorinnen-Geburtstagsbesuche

Maria Amrein und Theres Portmann besuchten durchs ganze Jahr alle Seniorinnen zum **runden und halbrunden Geburtstag ab 85**, zu Coronazeiten ein nicht ganz einfaches Unterfangen. Mit viel Organisationstalent haben sie es trotzdem geschafft, allen zu gratulieren, sei es persönlich, per Telefon, mit Karte oder draussen mit Abstand.

## Sportangebote

Das **Turnen für Frauen** wird in der Turnhalle Dorf in Adligenswil durchgeführt, natürlich nur, sofern es Corona erlaubt und mit strengen Schutzmassnahmen. **Walking** - dieser Kurs wird für routinierte bis ausdauernde Walkerinnen angeboten, sofern wegen Corona erlaubt. Bei beiden Angeboten sind Neumitglieder herzlich willkommen.

Karin von Dach, Katrin Knapp, Mirjam Meyer, Gisela Ravicini, Nathalie Schreiber und Tanja Weibel bilden den aktuellen Vorstand. Im 2021 haben wir neun Vorstandssitzungen inkl. Programmsitzungen gehalten. Dazu versenden wir regelmässig unseren Newsletter, um auf bevorstehende Angebote aufmerksam zu machen und über stattgefundene Events zu berichten.

Auf die Mitgliederversammlung 2021 zurückgetreten sind Nicole Evers nach 4-jähriger und Heidi Meyer nach 2-jähriger Vorstandsarbeit. Wir bedauern ihre Rücktritte ausserordentlich, verlieren wir mit ihnen doch sehr zuverlässige und engagierte Kolleginnen. Wir danken Nicole und Heidi für ihren wertvollen und nachhaltigen Einsatz und wünschen ihnen für ihre private wie berufliche Zukunft nur das Beste.

Frühzeitig wollen wir die Nachfolge des jetzigen Vorstandes angehen. In den nächsten ein bis drei Jahren planen wir schrittweise aus dem Vorstand zurückzutreten. Bis dahin sind einige von uns bereits seit zehn Jahren für den Frauenbund unterwegs. Der Frauenbund ist mit rund 600 Mitglieder sehr gut aufgestellt. Auf die Unterstützung unseres motivierten Teams kann ein neuer Vorstand zählen. Auch die sorgfältige Einführung in die Mitarbeit im Vorstand gewährleisten wir. Damit man sich ein besseres Bild unserer Tätigkeiten machen kann, besteht auch die Möglichkeit, bei unseren Sitzungen reinzuschneppern. Wir wären froh um Mithilfe bei der Suche nach einem neuen Vorstand. Vielleicht hast du Lust, zusammen mit einer Kollegin vorbeizuschauen?

Zahlreiche Frauen und auch Männer unterstützen den Frauenbund während des Jahres, sei es beim Besuchsdienst, bei den Weihnachts- und Geburtstagsbesuchen, beim Trauerkarten schreiben, Inkasso beim Turnen, als Fotograf, Post austragen usw. Wir bedanken uns für diese wertvolle Hilfe. Unser Dank geht auch an unsere Sponsoren, die uns mit einem Inserat im Jahresprogramm unterstützen. Ebenfalls danken wir der Pfarrei St. Martin der katholischen Kirchgemeinde, der reformierten Kirche und der Gemeinde für die Unterstützung.

Die letzten zwei Jahre war nicht viel mit zäme si. Vieles wurde in die digitale Welt versetzt. Sitzungen, Weiterbildungen ja sogar Kaffeepausen und Familienzusammenkünfte fanden über Video statt. Der Mensch aber ist ein Beziehungswesen; das bedeutet, er kann für sich allein nicht existieren. Er nimmt mit seinen fünf Sinnen Kontakt zur Welt auf und entwickelt sich durch gegenseitige Begegnung und Beziehung mit anderen Menschen.

Deshalb möchten wir, sobald wir wieder dürfen, **zäme si – bisch au debi?**

*Adligenswil, im Januar 2022 / Mirjam Meyer*