

Mit *Grenzen kennen-pflegen-sprengen* waren die Frauen im 61. Vereinsjahr unterwegs.

Gerne berichten wir von den verschiedenen Anlässen:

Kurse und Workshops

Körper & Aura, WirkShop grobstofflich – feinstofflich

Unser Energiesystem ist faszinierend und bedeutend für die Gesundheit. Unter der Leitung von Georgia Bucher Dittrich sind wir an zwei Abenden eingetaucht in die Welt der positiven Energieveränderungen und beleuchteten effiziente Varianten, um eigene Grenzen zu verschieben oder bei Bedarf auch zu knacken.

Nähkurs

An vier Abenden stellten die Frauen unter fachkundiger Anleitung von Irma Kaufmann perfekt sitzende Kleidungsstücke her.

Menopause – gesundes Gewicht

Die Menopause bringt sehr oft Gewichtsprobleme mit sich. Die Ernährungsberaterin zeigte in ihrem Referat auf, wie wichtig dabei eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist.

Naturwerkstatt

Mit Rinden erarbeiteten die Teilnehmenden ein Dekorationsobjekt, das je nach Saison ausgarniert werden kann. Ob zu Ostern mit kecken Hasen, im Sommer mit frischen Blumen oder zu Weihnachten mit farbigen Kugeln. Die darin platzierten Reagenzgläser lassen der Kreativität freien Lauf.

Organsprache – Wie sprechen Körperorgane zu uns?

Was würde die Leber sagen, wenn sie reden könnte? Was haben die Augenbeschwerden mit der Leber zu tun? Hat der Dickdarm einen Einfluss auf Nackenschmerzen? In diesem Workshop hat Rosemarie Wagner den Teilnehmenden die Sprache der Organe mittels der Organsymptome erklärt. Sie lernten, diese isoliert wahrzunehmen und sinnvoll den Organen zuzuordnen. Die Organsprache schafft einen Zugang zur inneren Stimme. Sie differenziert Symptome aus physischer, seelischer und geistiger Sicht.

Meze ohne Grenzen – Kochkurs

Bei Meze geht es um das Teilen: der Teller, der Rezepte und auch der Geschichte beim gemeinsamen Essen. Man verbindet Meze vor allem mit dem Gebiet des Osmanischen Reiches. Unter der Leitung von Gabi Kopp wurden die Teilnehmenden in das Zubereiten feiner Meze Köstlichkeiten eingeführt und gingen wohlgenährt mit feinen Rezepten nach Hause.

Vom Experiment zum Bild

Aus verschiedenen Erdtönen stellten die Teilnehmenden selbst Farbe her, welche sie mit Spachtel, Pinsel und selbst hergestellten Malwerkzeugen auf die Leinwand aufgetragen haben. Schicht für Schicht führten sie die Komposition zu einem Bild mit Raum und Tiefe.

Ausflüge / Besichtigungen

HEIMAT – Eine Grenzerfahrung – Stapferhaus Lenzburg

Wir reden in diesen Tagen viel über Heimat - über verlorene Heimat, über neue Heimat und über Heimat, die vielleicht nicht mehr ist, was sie einmal war. Das Stapferhaus nahm die Teilnehmenden mit auf eine Entdeckungsreise von der ersten Heimat bis in die Weiten des Weltraums. Auf dem interaktiven Rundgang erfuhren sie Heimat im Spannungsfeld zwischen Sehnsucht und Angst, Tradition und Wandel.

Zeitreise ins Mittelalter

Die Teilnehmenden erlebten Luzern zur Zeit der Stadtwerdung, als Glocken den Tagesablauf bestimmten und Handwerker ihre Arbeit in den Gassen ausführten. Wehrtürme, Mauern und Brücken wurden erbaut, während Söldner und Händler das Stadtbild prägten. Im historischen Gewand entführte uns unsere Stadtführerin auf eine Zeitreise ins Mittelalter und liess uns die Vergangenheit riechen, sehen, hören und spüren.

Jahresausflug – Freiburg im Breisgau

Auf dem Jahresausflug des Frauenbundes Adligenswil erfuhren 36 Frauen wieso das Freiburger Münster kein Dom ist und weshalb Singles einen Freiburger oder eine Freiburgerin heiraten müssen. In der Confiserie Gmeiner, eine der renommiertesten Konditoreien Europas, stärkten sich die Frauen bei Kaffee und Gipfeli bevor sie von den Schwarzwaldmädeln Bärbel und Mariele in die verwinkelten Gassen von Freiburg entführt wurden. In ihrer Tracht mit dem Bollenhut waren sie die Attraktion der ganzen Stadt. Nach der kurzweiligen Führung assen wir zusammen im Hotel zum Roten Bären, Deutschlands ältestem Gasthaus, die berühmten badischen Spätzle bevor wir uns am Nachmittag für die Shoppingtour bereit machten.

Haus der Religionen - Dialog der Kulturen, 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. Alle Teilnehmenden waren tief beeindruckt und haben nach der Führung beim internationalen Brunch noch rege über das Gelernte diskutiert.

Spezielle Anlässe und Gottesdienste

Dankes-Zmorge

Am Samstag, 13. Januar 2018 luden wir zum traditionellen Dankeszmorge ein. Als Dank für die Unterstützung während des ganzen Jahres offerierten wir ein feines Zmorge-Büffet und durften mit vielen freiwilligen HelferInnen einen gemütlichen Morgen verbringen. Ein Dank geht dabei an die Pfadi, die uns mit fleissigen HelferInnen unterstützt hat.

Tulpencafé

Tulpen und nochmals Tulpen sind von Ende März bis Mitte Mai im Luzerner Garten zu sehen. So vielfältig wie man sie nirgends in der Schweiz sieht. Entsprechend war auch das Tulpencafé einzigartig. Die beiden Gastrofrauen, Nathalie Schreiber und Marie-Claire Regli, führten das Frauenbund-Café souverän und mit toller Unterstützung von Adliger Frauen am Buffet oder mit Kuchenbacken. Letztlich blieben trotz unterschiedlich guter und schlechter Umsatztage ein Gewinn und positive Eindrücke.

Maiandacht

Sternmarschförmig trafen die Adliger und Udliger auf dem Dottenberg ein. In der Kapelle St. Jost feierten alle gemeinsam eine andachtsvolle Maiandacht, vorbereitet von Frauen des FrauenNetzes Udligenswil und Frauenbundes Adligenswil. Beim anschliessenden Apéro begegneten sich UdligenswilerInnen und AdligenswilerInnen zu einem Schwatz.

Meine Grenzen – meine Freiheit

Im Kloster Kappel am Albis erlebten 32 Frauen ein Wochenende ganz im Zeichen von Grenzen. Wo liegen meine Grenzen? Wo meine Freiheiten? Welche Grenzen sind mir gegeben und welche gebe ich mir selbst? Gemeinsam hielten sie inne, suchten ihre Grenzen, warum sind sie da, will ich sie noch? Geben sie mir Sicherheit oder hindern sie mich in meinem Sein? Kann ich die eine oder andere Grenze überwinden? Begleitet wurden sie dabei von verschiedenen Frauen aus der Bibel mit ihren Grenzerfahrungen und Freiheitsgeschichten. Die Frauen konnten zwei Ateliers besuchen wie Herzensweg & Freiheit, Faszien-Pilates, Frauenfeindliche Texte versus grenzenlos starke Frauen, Harzsalbe herstellen oder Tanz mal wieder. Das Wochenende wurde theologisch begleitet von Ursina Parr, Pfarrerin in Adligenswil. Die Entspannungsmassage von Sibylle Joss und die Fussreflexzonenmassage von Katharina Albisser waren ausgebucht. Genährt und gestärkt kehrten die Frauen zurück in den Alltag.

Gottesdienst Solidaritätsfonds für Mutter und Kind

Wenn Frauen an Grenzen kommen. Mütter sind starke Wesen. Sie bringen das Leben zur Welt, sie helfen ihm auf die Beine und haben Atem, der zwei Mal um die Erde reicht.

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

Gottesdienst Elisabethenwerk

Diesen Gottesdienst haben wir mit der Unterstützung der Pfarrei St. Martin gestaltet. In diesem Gottesdienst haben wir die Kollekte aufgenommen für das Elisabethenwerk, das internationale Hilfswerk unseres Dachverbandes, des Schweizerischen Katholischen Frauenbundes SKF. Das Elisabethenwerk hat ein einzigartiges Profil: von Frauen, für Frauen. Unterstützt werden vor allem die ärmsten der armen Frauen. Die Projekte konzentrieren sich auf Weiterbildung, wirtschaftliche, soziale und politische Teilhabe der Frauen, Gesundheitsförderung und Sicherung der Nahrungsmittelproduktion. Dank den gemeinsamen Anstrengungen und der Stärkung der Frauennetzwerke machen sich die Frauen auf in eine bessere Zukunft, gemeinsam mit ihren Familien.

Café lokal-global

Das interkulturelle Café in Adligenswil gibt es schon seit fast drei 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, (besser) kennenlernen, vernetzen, und.... „einfach“ einander begegnen. 2018 fand das Café sechsmal an einem Freitagnachmittag statt und einmal an einem Samstagvormittag, damit Berufstätige auch vorbeischaun konnten. Das wurde sehr geschätzt.

Begleitet wurden diese Treffen durch die ökumenische Gruppe "Gemeinsam für eine Welt" und der Asylbegleitgruppe Adligenswil. Jedes Mal brachte eine andere Familie Leckerbissen aus ihrem Heimatland mit. Es ergaben sich trotz gewissen Sprachbarrieren schöne Gespräche und neue Kontakte.

Sportangebote

Turnen für Frauen wird in der Turnhalle Dorf in Adligenswil durchgeführt. Es sind jederzeit Neumitglieder herzlich willkommen.

Walking - dieser Kurs wird für routinierte bis ausdauernde Walkerinnen angeboten. Auch hier sind Neumitglieder herzlich willkommen.

Adligenswil, im Februar 2019 / Mirjam Meyer

Chilbi

Dank unseren eingespielten Backteams verliefen die Backtage vor der Chilbi reibungslos und speditiv. So konnten wir an der Chilbi wieder feine Nussecken, Spitzbuebe, Zigerkrapfen und Zigerkugeli anbieten. Marlies Weingartner und Pia Schmidli produzierten bei sich zu Hause grosse und kleine Schenkeli und Gisela Ravicini machte die gebrannten Mandeln für s'Glücksrad.

Nach einem heissen Sommer präsentierte sich der Chilbi-Sonntag eher kühl. So war es wieder gut, dass wir im Gasthof Rössli bei Familie Sager zu Gast sein durften. Die gemütliche Gaststube war sehr gut besucht und am Nachmittag waren die Plätze auf der Terrasse gut besetzt.

Das Kaffee- und Kuchenangebot an unserem Aussenstand fand guten Anklang, leider auch bei den Wespen. Am Glücksrad lief es rund, sodass wir nach 16:00 Uhr bereits ausverkauft waren.

Adligenswil, im März 2019 / Martha Hofstetter

Sprachkurse

Das Jahr 2018 war ein ruhiges Jahr mit keinen nennenswerten Veränderungen. Weiterhin unterrichten unsere vier Sprachlehrerinnen mit Freude und Herzblut. Das wird von unseren Kursteilnehmenden sehr geschätzt. Mittlerweile zählt die grosse Mehrheit zu unserer langjährigen Stammkundschaft, die gerne Woche für Woche ihren Kurs besucht.

Unsere laufenden Kurse:

Montagabend:	Spanisch A1
Donnerstagvormittag:	Englisch B2
	Englisch C1
	Spanisch Kommunikation B1-B2
	Spanisch Konversation B2
Freitagvormittag: (Oktober bis April)	Italienisch Kommunikation

Ein herzliches Dankeschön geht wiederum an unsere kompetenten Sprachlehrerinnen: Maria Sigrist-Mallqui, Marisa Frei-Noreña, Angela Odermatt-Phillips und Eleonora Benvenuti.

Wir hoffen, dass wir auch weiterhin Sprachkurse anbieten können. Man kann jederzeit schnuppern und auch unter dem Semester einsteigen. Übrigens sind unsere Kurse auch bei Männern beliebt.

Adligenswil, im März 2019 / Gisela Ravicini

Seniorenanlässe

Rund ums Jahr organisieren wir verschiedene Anlässe für die SeniorInnen. Wir geben Gelegenheit, sich in gemütlicher Atmosphäre zu treffen und ein Gefühl der Zusammengehörigkeit zu schaffen. Im Januar starteten wir mit einem **Diabetes-Vortrag** unter der Leitung von Herrn Dr. med. Stefan Fischli.

Wie jedes Jahr luden wir im März zusammen mit der Pfarrei St. Martin zum **Besinnungsnachmittag** mit Krankensalbung ein. Nach dem schön gestalteten Gottesdienst durch Rolf Asal, wurde den Senioren ein Zvieri serviert, welches von Monika Degen und ihren Helferinnen organisiert wurde.

Zur **Adventsfeier** durften wir rund 90 Personen im dekorierten Teufmatt-Saal willkommen heissen. Die Ebi-Linedancer begleiteten uns mit verschiedenen Tanzeinlagen durch den Nachmittag. Nachdem wir den Lebkuchen und Kaffee genossen hatten, beglückten uns die ReligionsschülerInnen von Agnes Kehrli mit einem selbstgebastelten Geschenk. Natürlich fand der Samichlaus auch noch den Weg zu uns und brachte die selbstgemachten Zöpfli mit. Er wusste allerhand von unseren SeniorInnen zu berichten. Mit dem obligaten Zvieriplättli beendeten wir diesen Anlass.

Die **Weihnachtsbescherung** wurde von Stefanie Conzé und ihren Helferinnen organisiert. Im Namen des Frauenbundes besuchten sie in der Adventszeit alle Seniorinnen ab 85 Jahren.

Maria Amrein und Theres Portmann besuchten durchs ganze Jahr alle Seniorinnen zum **runden und halbrunden Geburtstag ab 85**. Neben einem Präsent schenken sie so vielen Seniorinnen ein offenes Ohr und Zeit.

Wir danken der Pfarrei St. Martin für die gute Zusammenarbeit und die Unterstützung bei den gemeinsamen Anlässen sowie der katholischen Kirchgemeinde für den finanziellen Zustupf.

Ein weiteres Dankeschön geht an die politische Gemeinde sowie die reformierte Kirchgemeinde, welche die Seniorenarbeit des Frauenbundes ebenfalls finanziell unterstützen.

In unseren Dank einschliessen möchten wir Stefanie Conzé, Maria Amrein, Theres Portmann, Monika Degen und Joseph Durrer vom Aktiven Alter und alle anderen freiwilligen HelferInnen, welche uns in irgendeiner Form bei unserem Engagement für die SeniorInnen unterstützen.

Adligenswil, im März 2019 / Nicole Evers