

Mit dem Motto **Kunterbunt** waren die Frauen im 66. Vereinsjahr unterwegs.

Angelehnt war dieses Motto an die Villa Kunterbunt von Pippi Langstrumpf. Die selbstbewusste, unangepasste, über die Massen kräftige, extrem kreative und aus der Norm fallende Pippilotta Viktualia Rollgardina Pfefferminz Efraimstochter Langstrumpf hat viele Kinderherzen erobert. Bilder, wie Pippi die Wände hoch geht, wie sie beim Backen die Küche ins Chaos stürzt, bleiben unvergesslich.

Die Villa selber ist gar nicht so vielfarbig, wie es der Name vermuten lässt. Vielleicht beschreibt Kunterbunt mehr die Vielfältigkeit des Geschehens, das in und um die Villa stattfindet. Fantasievoll, ungewohnt ist das Verhalten von Pippi, welches zugleich faszinieren und ängstigen kann.

Unser eigenes Haus muss auch gar nicht ganz so bunt aussehen, aber wichtig wäre, dass im Haus selbstbewusste, mutige, fantasievolle Bewohnerinnen und Bewohner leben und sich gegenseitig bereichern und stützen. So können Sorgen geteilt sowie Selbstbewusstsein und Mut gestärkt werden.

Der Frauenbund ist ein Haus, unter dem viele Farben Platz haben. Mit unseren kunterbunten Angeboten wollen wir vernetzen, informieren, zum Denken anregen, Spass haben und fröhlich sein. Gerne berichten wir von einigen Anlässen aus unserem Vereinsjahr.

Tierpark Goldau – Vollmondführung

Den Park und die Tiere nach Parkschluss und bei Vollmond erleben! Einmalig! Wir liessen uns vom märchenhaften Park im Mondlicht verzaubern, lauschten den nächtlichen Geräuschen und erfuhren mehr über das spannende Leben nachtaktiver Tiere. Nach der Führung genossen wir die grosse Auswahl an Speisen vom Winterbuffet im Restaurant Grüne Gans.

Dankesapéro

Nach zwei Jahren coronabedingter Absagen luden wir am Samstag, 14. Januar zum traditionellen Dankesapéro bzw. dieses Jahr zum Dankesapéro ein. Rund 60 Personen genossen ein herrliches Buffet, zubereitet von der Asylbegleitgruppe Adligenswil aba. Das zahlreiche Erscheinen zeigte, dass ein physisches Zusammenkommen weiterhin von allen geschätzt wird.

Gottesdienst Solidaritätsfonds für Mutter und Kind

Diesen Gottesdienst mit dem Thema *Unterwegs sein* haben wir mit der Unterstützung der Pfarrei St. Martin gestaltet. Im Mittelpunkt stand die Geschichte von Noomi, die mit ihrem Mann und ihren beiden Söhnen aus Bethlehem fliehen musste, weil es dort kein Brot mehr gab und die Familie Hunger litt. Wir zogen Parallelen in unsere Zeit, wo Menschen wegen Krieg oder wirtschaftlicher Krisen ihre Heimat verlassen müssen und bei uns Schutz und eine neue Perspektive suchen. Auch Einkehr und Stille hatten Platz. In der Besinnung gingen wir verschiedenen Fragen nach: «Wie bin ich unterwegs? Gehetzt oder eher ruhig? Trage ich leichtes Gepäck oder eher schweres? Wer begleitet mich auf meiner Reise?»

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.

Schnupperkurs FasziPilates

«Wer sich nicht bewegt, verklebt.»

Faszien, auch Bindegewebe genannt, ist das unsichtbare Netzwerk, welches unseren ganzen Körper durchzieht. Faszi-Pilates sorgt für mehr Beweglichkeit, Elastizität und Stabilität des Körpers. Wir erlebten ein dynamisch-schwungvolles Training, das den Körper in seiner Elastizität stärkte und die Körperwahrnehmung schulte. Dank gezielten Übungen wurden nicht nur die Muskeln, sondern auch die Faszien trainiert. Ein regelmässiges Training könnte Verspannungen und Verletzungen verhindern.

Curling-Abend

Ein Erfahrungsbericht:

Antislidder über den linken Schuh anziehen; immer mit dem linken Fuss aufs Eis und mit dem rechten Fuss ab dem Eis gehen. Aber ich bin Linkshänderin, gibts einen Antislidder für den rechten Schuh?

Antislidder ausziehen, in die Hocke gehen und mit dem rechten Bein abstossen. Den Besen für die Balance benutzen und los! Ups, schon nach wenigen Metern sitze ich auf dem Eis, von Balance keine Spur, mein Stein auf der anderen Bahn. Curling ist nichts für mich. "Das kommt schon noch", ermutigte mich unser Kursleiter Charlie. "Und das nächste Mal den Besen umkehren! Dann geht das mit der Balance auch besser", ergänzt er. Jäsoooo. Und tatsächlich, das zweite, dritte Mal bringe ich den Stein mit (zu) viel Schwung bis ans andere Ende.

Das Curlen gefällt mir gar nicht so schlecht. Antislidder anziehen und zu zweit bäseln wir für unseren Mitspieler. "Nicht nebeneinander, hintereinander", ruft Charlie durch die Halle. Mit welchem Fuss muss ich ab dem Eis?

Und tatsächlich mit etwas Übung konnten wir ein kleines Turnier spielen. Nebenan fängt die nächste Schnuppergruppe an..."den Besen umkehren!" ruft deren Kursleiterin. Tja, wir sind es bitzeli weiter....

Wir hatten viel Spass und liessen den Abend im Curling-Bistro bei einem feinen Thai-Bufferet Revue passieren. Ob wir dem Club beitreten sollen...?

Fasten für alle – weniger ist mehr

Fasten oder verzichten, tut jedem gut. Der Körper wrude während des Fastens gereinigt und er regenerierte sich. Doch nicht nur der Körper, auch Geist und Seele konnten aufatmen, zur Ruhe kommen, sich besinnen... Fasten tut gut: aussen und innen!

Hospiz Zentralschweiz – der Mensch im Zentrum

Das Hospiz ist ein Haus des Lebens. Hier verbringen Menschen, die eine zum Tod führende Erkrankung haben, ihre letzte Lebensphase. Ein eindrücklicher Rundgang. Mit pflegerischer, ärztlicher und spiritueller Kompetenz und mit viel Zuwendung werden Patient*innen, deren Familie und Freund*innen begleitet. In dieser Begleitung ist jeweils der ganze Mensch im Zentrum, nicht nur die Erkrankung, die Einschränkung. Vorgängig haben wir mit Dr. Regula Ott über Sterbehilfe diskutiert. *Der Wunsch zu Leben – die Absicht zu Sterben*, eine ethische Auseinandersetzung: Welche Möglichkeiten sehen wir, die Würde von sterbenden Menschen zum Ausdruck zu bringen? Und wie stehe ich zur Sterbehilfe? Könnte ich es akzeptieren, wenn eine nahe Person mit assistiertem Suizid aus dem Leben scheiden will?

Film-Abend «La fine fleur – Der Rosengarten von Madame Vernet»

«Ein wunderbarer Wohlfühlfilm mit traumhaften Bildern, sozialem Anliegen, leisem Humor und einer Menge Charme». Am Ende gingen alle mit einer Rose nach Hause. Eine volle Thomaskirche bezeugte das Interesse an diesem Film.

Kinesiologie – Die Lehre der Bewegung und des Energieflusses

Wir haben einen Einblick in die Arbeit der komplementärtherapeutischen Kinesiologie erhalten, welche das Ziel verfolgt, Selbstheilungskräfte zu aktivieren und die Balance innerhalb von Körper, Geist und Seele wiederherzustellen.

«Wau!» Wauwiler – Wie Champignons gedeihen

Ein einmaliger Einblick in die Welt der Pilze. Wir kennen Champignons, wissen aber wenig über deren Produktion. Wir besichtigten einen der grössten und modernsten Produktionsbetriebe der Schweiz. Die Führung war sehr informativ und eindrücklich und ging mitten durch den Produktionsbetrieb. In Wauwil werden ausschliesslich Champignons produziert, ca. 5000 Tonnen pro Jahr. Jedoch gehören weitere Unternehmen dazu, in denen z.B. Edelpilze angebaut werden.

Maiandacht

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

Mitgliederversammlung

145 Personen folgten der Einladung zur 65. Generalversammlung. Die Präsidentin erwähnte, dass in der Geschichte des Frauenbunds die Versammlung wohl noch nie so spät im Jahr stattgefunden hat, nämlich am 125. Tag des Jahres. Die zeitliche Verschiebung war auf Corona zurückzuführen. Jedoch hat sich aber gezeigt, dass es organisatorisch sogar besser ist, die Versammlung später im Jahr zu halten.

Zäme si – bisch au debi war das Motto 2022. Der Mensch 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.

Vor einem Jahr wurde erwähnt, dass die Welt nach Corona bereits die nächste Krise erlebt. Leider ist diese Krise noch immer nicht vorbei. Weiterhin braucht es umso mehr: Fürsorge, Gemeinschaftssinn, offene Herzen und offene Türen. Dafür stehen der Frauenbund und seine Mitglieder seit über 66 Jahren.

Stadttour «Ächt Lozärn»

Wie immer ein ausgebuchter Anlass. Wer in Luzern nur Kapellbrücke und Wasserturm kennt, nimmt nur einen Teil der Leuchtenstadt wahr; Edles schlummert hinter dicken Mauern. Eine tolle, informative Stadtführung, sehr empfehlenswert.

Jahresausflug

Mit Zwischenstopp in der wunderbaren Abegg-Stiftung führte uns der diesjährige Ausflug in die schmucke Stadt Thun. An herrlicher Lage im Schloss Schadau haben wir fürstlich zu Mittag gegessen. Danach hat uns Anna Maria Wocher, die Ehefrau des Malers Marquard Wocher, die Geschichte des Thun-Panoramas erzählt. Es ist das älteste noch erhaltene Rundbild der Welt. Ein sagenhaftes Gemälde! Anschliessend haben wir das Schloss Thun und die Stadt auf eigene Faust erkundet.

Chilbi

Aufgrund der beschränkten Ressourcen waren wir dieses Jahr nur mit unserem Glücksrad im Einsatz. Es wurde wacker gedreht und die Runden waren im Nu ausverkauft. Herzlichen Dank an alle Helfer*innen!

Tintenfassmuseum

Haben Sie gewusst, dass sich in Adligenswil ein kleines Museum verbirgt, welches eine reiche Sammlung an Schreibzeugen, Tintengefässen und Schriften beherbergt. Hier wird die Geschichte des Schreibens von der Antike bis in die Mitte des letzten Jahrhunderts lebendig. In einer spannenden Führung erfuhren wir viel Interessantes über einzelne Exponate und die Entstehung dieses einzigartigen Museums.

Jodel-Schnupperkurs

Warum nicht einmal etwas ganz Neues ausprobieren? 26 Teilnehmer*innen sprechen für sich. Wir juchzten voller Freude und entdeckten über die Atmung unsere Jodelstimme. Wir erlernten die Grundlagen der Jodeltechnik und versuchten uns an einfachen Jodelmelodien. Spass war garantiert, alle waren begeistert!

Herbstzauber

Ein kleines aber feines Grüppli hat in diesem Workshop ein farbenfrohes Gesteck mit leuchtenden Herbstblumen gestaltet.

Schreiber vs. Schneider – PAARCOURS D'AMOUR

PAARodisten live in Adligenswil

In der ausverkauften Mehrzweckhalle Teufmatt amüsierte sich das Publikum köstlich. Beim Organisationsteam von Frauenbund und Bibliothek sind bereits Anfragen für eine weitere Runde des PAARcours eingetroffen. «Wir kommen alle acht Jahre wieder!» verkündeten sie nach der Zugabe augenzwinkernd und in Anspielung an ihren letzten Auftritt in Adligenswil im 2015. Die Geschichten scheinen dem Paar nicht auszugehen.

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 2024.

Heilsteine – kraftvolle Helfer

Steine gehören schon immer zu unserem Leben, nur fehlt uns manchmal das nötige Wissen, um sie richtig einzusetzen. Wir befassten uns an diesem Abend mit den Schwingungen der Steine, damit wir diese Kräfte ohne grossen Aufwand in unseren Alltag einbauen und anwenden können.

Heilsame Rituale – in Zeiten der Lebensübergänge

Die Natur unseres Lebens ist Entwicklung, Veränderung, Abschied und Neubeginn. Wir bekamen Inspirationen, wie wir Rituale gestalten können, um Kraft, den tragenden Boden, innere Klarheit und Ruhe zu fühlen.

Anlässe für SeniorInnen

Rund ums Jahr organisieren wir Anlässe für die Senior*innen. Wir geben Gelegenheit, sich in gemütlicher Atmosphäre zu treffen und ein Gefühl der Zusammengehörigkeit zu schaffen.

Im Dezember durften wir rund 140 Personen zur **Adventsfeier** im dekorierten Teufmatt-Saal willkommen heissen. Jeanine Huber hat mit ihrem Team eine tolle Atmosphäre geschaffen.

Nachdem wir Lebkuchen und Kaffee serviert hatten, unterhielt uns ein Ensemble aus sechs Jugendlichen unter der Leitung von Simone Baumeler mit weihnächtlichen Klängen. Natürlich fand der Samichlaus auch noch den Weg zu uns und brachte die selbstgemachten Zöpfli mit. Er wusste allerhand von unseren Senior*innen 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 Frauenbund-Seniorinnen ab 85 Jahren, dieses Jahr waren das 30 Besuche.

Maria Amrein und Theres Portmann besuchten durchs ganze Jahr alle Frauenbund-Seniorinnen zum **runden und halbrunden Geburtstag ab 85**. Neben einem Präsent schenkten sie dieses Jahr 11 Seniorinnen ein offenes Ohr und Zeit. Nach 25 Jahren hat Maria Amrein ihr Ämtli an Amalija Roos übergeben.

Wir bedanken uns bei Stefanie Conzé, Maria Amrein, Theres Portmann, Amalija Roos, Jeanine Huber, Franz Mazenauer, Präsident des Aktiven Alters und alle anderen freiwilligen Helfer*innen, welche uns in irgendeiner Form bei unserem Engagement für die Senior*innen unterstützen.

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, währenddem die Erwachsenen sich austauschen, kennenlernen, vernetzen, und.... „einfach“ einander begegnen. 2023 fand das Café 4x an einem Freitagnachmittag statt und 2x an einem Samstagvormittag, damit Berufstätige auch vorbeischaun konnten. Begleitet wurden diese Treffen durch die ökumenische Gruppe «Gemeinsam für eine Welt» und der Asylbegleitgruppe Adligenswil aba.

Sportangebote

Das **Turnen für Frauen** wird in der Turnhalle Dorf in Adligenswil durchgeführt. **Walking** - dieser Kurs wird für routinierte bis ausdauernde Walkerinnen angeboten. Bei beiden Angeboten sind Neumitglieder herzlich willkommen.

Karin von Dach, Mirjam Meyer, Gisela Ravicini und Tanja Weibel bilden den aktuellen Vorstand. Im Jahr 2023 haben wir sechs Vorstandssitzungen inkl. Programmsitzungen gehalten. Dazu versenden wir regelmässig unseren Newsletter, um auf bevorstehende Angebote aufmerksam zu machen und über stattgefundene Events zu berichten. Viel Zeit haben wir in die Suche nach Nachfolgerinnen für den Vorstand aufgewendet und hoffen, dass wir an der Mitgliederversammlung 2024 einen neuen Vorstand wählen können.

Zahlreiche Frauen und auch Männer unterstützen den Frauenbund während des Jahres, sei es bei der Programmgestaltung, beim Besuchsdienst, bei den Weihnachts- und Geburtstagsbesuchen, beim Trauerkarten schreiben, Inkasso beim Turnen, 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 unkomplizierte Zusammenarbeit und die finanzielle Unterstützung.

Adligenswil, im Februar 2024 / Mirjam Meyer