



# JAHRESPROGRAMM 2024/2025

## Vorstand

### Präsidentin

Judith Balam  
076 606 04 79  
praesidentin@  
frauenbund-  
sempach.ch

### Aktuarin

Simone Grüter  
079 275 56 03  
aktuarin@  
frauenbund-  
sempach.ch

### Kassierin

Monica Schiavini-  
Cerbo  
079 204 30 54  
kasse@  
frauenbund-  
sempach.ch

### Frauezyt

Luzia Käppeli  
041 467 33 00  
frauezyt@  
frauenbund-  
sempach.ch

### 60plus

Silvia Künzli  
079 820 68 59  
60plus@  
frauenbund-  
sempach.ch

### Kurse

Selina Helfenstein  
079 874 82 96  
kurse@  
frauenbund-  
sempach.ch

### Franziska Rast

079 222 19 60  
kurse1@  
frauenbund-  
sempach.ch

### Kreis junger Eltern

Carolin Aregger  
079 916 59 58  
kje@  
frauenbund-  
sempach.ch

### Ludothek

Monica  
Schiavini-Cerbo  
079 204 30 54  
ludothek@  
frauenbund-  
sempach.ch

### Theologische Begleitung

Martina Gassert  
041 460 11 33  
martina.gassert@  
pfarreisempach.ch

Details zu allen  
Veranstaltungen  
sind der Homepage  
des Frauenbundes  
Sempach, sowie aus  
den Pfarreien in der  
Sempacher Woche  
und Plakaten zu  
entnehmen.



MÄRZ

## 107. Generalversammlung

Dienstag, 12. März 2024, 19.00 Uhr

FRAUENBUND

## Müslitreff

Mittwoch, 13. März 2024, 09.30 - 11.00 Uhr

KREIS JUNGER ELTERN

## Frauen-Kleidertausch

Mittwoch, 20. März 2024, 19.00 - 21.00 Uhr

FRAUENZYT

## Referat: Digitalisierung im Alter / Digitaler Nachlass

Dienstag, 16. April 2024, 14.00 - 16:30 Uhr

60PLUS

## Besuch beim Willi Beck

Mittwoch, 17. April 2024, 14.00 - 15.30 Uhr

KREIS JUNGER ELTERN

## Müslitreff

Freitag, 19. April 2024, 09.30 - 11.00 Uhr

KREIS JUNGER ELTERN

## Line-Dance für Anfänger & Fortgeschrittene

Jeweils montags, Start 22. April 2023 - 27. Mai 2023  
Organisation: Frauennetz Neuenkirch

FRAUENVEREINE OBERER SEMPACHERSEE

## Talente und Berufung erkennen - Vortrag Handanalyse mit Denis Held

Dienstag, 23. April 2024, 19.00 Uhr

KURSE

## Glaube nicht alles, was du denkst!

Donnerstag, 25. April 2024, 19.30 - 21.30 Uhr  
Organisation: Frauenbund Rain

FRAUENVEREINE OBERER SEMPACHERSEE

## 1. Ladies Night mit Band Mosaiq

Freitag, 26. April 2024, ab 18.00 Uhr

FRAUEZYT

## Kinder Flohmarkt und Velobörse

Samstag, 27. April 2024, 10.00 - 12.30 Uhr

LUDOTHEK

## Bücher-Apéro

Montag, 6. Mai 2024, 19.30 - 21.00 Uhr

FRAUEZYT

## Meditation

Mittwoch, 8. Mai 2024, 19.00 - ca. 20.00 Uhr

FRAUEZYT

## Maifeier mit Bummel

Dienstag, 14. Mai 2024, 19.00 Uhr

LITURGIE

## Referat: «Ätherische Öle und Kinder»

mit Esther Villiger, DoTerra Wellnessberaterin  
Dienstag, 14. Mai 2024, 19.30 - 21.30 Uhr

KREIS JUNGER ELTERN

## Müslitreff

Mittwoch, 15. Mai 2024, 09.30 - 11.00 Uhr

KREIS JUNGER ELTERN

## Ausflug zur Cailler Schokoladenfabrik

Dienstag, 21. Mai 2024, 7:30 - 18:30 Uhr

60PLUS

## Chindermorge

Dienstag, 28. Mai 2024, 9.00 - 11.00 Uhr

KREIS JUNGER ELTERN

## Bücher-Apéro

Montag, 3. Juni 2024, 19.30 - 21.00 Uhr

FRAUEZYT

## Besichtigung Rega-Basis Erstfeld

Donnerstag, 6. Juni 2024, 19.00 Uhr  
Organisation: Frauen- und Müttergemeinschaft Eich

FRAUENVEREINE OBERER SEMPACHERSEE

## Frauen-Feier am Seeplätzli

Dienstag, 11. Juni 2024, 19.00 Uhr

LITURGIE

## Müslitreff

Freitag, 14. Juni 2024, 09.30 - 11.00 Uhr

KREIS JUNGER ELTERN

## FunGolf

Freitag, 21. Juni 2023, 19.00 - 21.00 Uhr

KURSE

## Bücher-Apéro

Montag, 1. Juli 2024, 19.30 - 21.00 Uhr

FRAUEZYT

## Müslitreff

Mittwoch, 21. August 2024, 09.30 - 11.00 Uhr

KREIS JUNGER ELTERN

## Seeplätzli-Gottesdienst mit Bräteln

Donnerstag, 22. August 2024, 19.00 Uhr

LITURGIE

## Sommerkino-Abend

Freitag, 23. August 2024, ab 19.30 Uhr  
Organisation: Frauennetz Neuenkirch

FRAUENVEREINE OBERER SEMPACHERSEE

## Florale Herbstkugel

Montag, 2. September 2024, 13.30 - 16.30 Uhr

KURSE

## Bücher-Apéro

Montag, 2. September 2024, 19.30 - 21.00 Uhr

FRAUEZYT

## Tagesausflug – Frauen wandern

Dienstag, 3. September 2024

FRAUEN WANDERN

## Florale Herbstkugel

Mittwoch, 4. September 2024, 19.00 - 22.00 Uhr

KURSE

## 9i-Kafi

Montag, 9. September 2024, 09.00 - 10.00 Uhr

FRAUEZYT

## Führung in der Kehrichtverbrennungsanlage Renergia

Dienstag, 10. September 2024, 15.00 Uhr  
Organisation: Frauen- und Müttergemeinschaft Hellbühl

FRAUENVEREINE OBERER SEMPACHERSEE

## Besuch beim Sammelhof Beck

Mittwoch, 11. September 2024, 14.00 - 14.45 Uhr und 15.00 - 15.45 Uhr

KREIS JUNGER ELTERN

## Müslitreff

Freitag, 13. September 2024, 09.30 - 11.00 Uhr

KREIS JUNGER ELTERN

## Raststättenfest

Samstag, 14. September 2024 11.00 - 17.00 Uhr

LUDOTHEK

## 2-Tageswanderung

Samstag/Sonntag, 14./15. September 2024  
Organisation: Frauenbund Hildisrieden

FRAUENVEREINE OBERER SEMPACHERSEE

APRIL

MAI

JUNI

JULI

AUGUST

SEPTEMBER



# JAHRESPROGRAMM 2024/2025

## Wiederkehrende Veranstaltungen

### Liturgie

Am 3. Dienstag im Monat Gottesdienst zu ausgewählten Themen

Ruth Kreiliger  
041 460 02 22  
liturgie@  
frauenbund-  
sempach.ch

### Ludothek

Jeden Montag, Dienstag und Freitag, 15.00 bis 16.30 Uhr, Schulhaus Tormatt, Untergeschoss

Team Ludothek  
079 863 68 69  
(während den Öffnungszeiten)  
ludothek@  
frauenbund-  
sempach.ch

### Frauen wandern

Am 1. Dienstag-nachmittag im Monat Treffpunkt Parkplatz Seevogtei

Erika Balsemin,  
079 710 36 64  
wandern@  
frauenbund-  
sempach.ch

### Strickgruppe

Am 4. Mittwoch im Monat 14.00 bis 16.30 Uhr Kolpingraum Stella Maris

Lisbeth Stocker  
041 460 20 49  
strickgruppe@  
frauenbund-  
sempach.ch

### Nähatelier

Jeden Dienstag 18.00 bis 21.30 Uhr Handarbeitszimmer Tormatt

Astrid Gabriel  
041 460 49 14  
079 641 98 57  
naehatelier@  
frauenbund-  
sempach.ch

OKTOBER

## Herbstliches Gesteck aus Blumen

Mittwoch, 25. September 2024, 14 Uhr

60PLUS

## Digi-Treff Sempach

Dienstag, 15. Oktober 2024, 14.00 - 16.00 Uhr

60PLUS

## Müslitreff

Mittwoch, 16. Oktober 2024, 09.30 - 11.00 Uhr

KREIS JUNGER ELTERN

## Frauen-Kleidertausch

Samstag, 26. Oktober 2024, 09.00 - 11.00 Uhr

FRAUEZYT

## Flohmarkt Allerlei

Samstag, 26. Oktober 2024, 09.30 - 11.30 Uhr

KREIS JUNGER ELTERN

## Feuersäulenkurs

Dienstag, 29. Oktober 2024, 18.00 Uhr

KURSE

## Bücher-Apéro

Montag, 4. November 2024, 19.30 - 21.00 Uhr

FRAUEZYT

## Kinderlotto

Mittwoch, 6. November 2024, 14.00 - 16.00 Uhr

LUDOTHEK

## Meditation

Mittwoch, 6. November 2024, 19.00 - ca. 20.00 Uhr

FRAUEZYT

## Laternen basteln mit Papa

Samstag, 9. November 2024, 14.00 - 16.00 Uhr

KREIS JUNGER ELTERN

## Feuersäulenkurs

Mittwoch, 13. November 2024, 18.00 Uhr

KURSE

## Müslitreff

Freitag, 15. November 2024, 09.30 - 11.00 Uhr

KREIS JUNGER ELTERN

## SRK-Babysitterkurs

Samstag, 16. November 2024, 08.30 - 12.00 Uhr und 13.00 - 16.00 Uhr  
Samstag, 23. November 2024, 08.30 - 12.00 Uhr

KREIS JUNGER ELTERN

## Elisabethen-Gedenkgottesdienst

Dienstag, 19. November 2024, 19.00 Uhr

LITURGIE

## Adventsfenster

1. bis 24. Dezember 2024, 17.00 - 18.00 Uhr

KREIS JUNGER ELTERN

## Bücher-Apéro

Montag, 2. Dezember 2024, 19.30 - 21.00 Uhr

FRAUEZYT

## 9i-Kafi

Montag, 9. Dezember 2024, 09.00 - 10.00 Uhr

FRAUEZYT

## Müslitreff

Mittwoch, 11. Dezember 2024, 09.30 - 11.00 Uhr

KREIS JUNGER ELTERN

## Rorate mit Zmorge

Mittwoch, 11. Dezember 2024, 07.30 Uhr

LITURGIE UND FRAUEZYT

## Bücher-Apéro

Montag, 6. Januar 2025, 19.30 - 21.00 Uhr

FRAUEZYT

## Chinderfiir (Drei Könige)

Mittwoch, 8. Januar 2025, 14.00 Uhr - 16.00 Uhr

KREIS JUNGER ELTERN

## 9i-Kafi

Donnerstag, 9. Januar 2025, 09.00 - 10.00 Uhr

FRAUEZYT

## Vortrag Ernährungsberatung (Säuren-Basenhaushalt)

Dienstag, 14. Januar 2025, 19.30 Uhr  
Organisation: Frauen- und Müttergemeinschaft Hellbühl

FRAUENVEREINE OBERER SEMPACHERSEE

## Müslitreff

Freitag, 17. Januar 2025, 09.30 - 11.00 Uhr

KREIS JUNGER ELTERN

## Referat: „Kinder, Jugendliche und digitale Medien“

ProJuventute  
Montag, 20. Januar 2025, 19.30 - 21.30 Uhr

KREIS JUNGER ELTERN

## Qigong-Schnupperkurs

Dienstags, 28. Januar 2025 - 18. Februar 2025, 19.00 - 20.15 Uhr  
Organisation: Frauenbund Rain

FRAUENVEREINE OBERER SEMPACHERSEE

## Brändi Dog Spieleabend

Donnerstag, 30. Januar 2025, 19.00 Uhr  
Organisation: Frauen- und Müttergemeinschaft Eich

FRAUENVEREINE OBERER SEMPACHERSEE

## Bücher-Apéro Spezial

Montag, 3. Februar 2025, 19.00 - 21.00 Uhr mit Lesung

FRAUEZYT UND 60PLUS

## Cocktail-Werkstatt

Freitag, 07. Februar 2025, 20.00 - 21.30 Uhr

KURSE

## Spielenachmittag für Jung und Alt

Anlass für Kinder und Senioren  
Mittwoch, 12. Februar 2025, 14.00 - 16.00 Uhr

KREIS JUNGER ELTERN UND 60PLUS

## Müslitreff

Mittwoch, 19. Februar 2025, 09.30 - 11.00 Uhr

KREIS JUNGER ELTERN

## Müslitreff

Freitag, 14. März 2025, 09.30 - 11.00 Uhr

KREIS JUNGER ELTERN

## Weltgebetstag

Sonntag, 16. März 2025, 10.00 Uhr

LITURGIE

## 108. Generalversammlung

Dienstag, 18. März 2025, 19.00 Uhr

FRAUENBUND

NOVEMBER

DEZEMBER

JANUAR

FEBRUAR

MÄRZ