



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

AUGUST JULI

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