



FRAUENBUND SEMPACH

FRAUEZYT LITURGIE

KREIS JUNGER ELTERN KURSE

60PLUS STRICKGRUPPE

FRAUENWANDERN NÄHATELIER

LU DOTHEK

**Vereinsjahr 2023/2024**

-

**Jahresberichte**

# Frauezyt

**9i-Kafi (findet jeweils am 9. vom Monat ausser samstags/sonntags und Schulferien statt)**

Das 9i-Kafi fand dieses Jahr am 9. Januar, 9. Februar, 9. März, 9. Mai und 9. November statt. Durchschnittlich nahmen 8 Frauen teil.

## **Bücher-Apéro**

Am Montag, 3. April 2023 starteten wir mit dem 1. Bücher-Apéro. Jeweils am 1. Montag im Monat (ausser Schulferien) findet der Bücher-Apéro statt, so dass am 1. Mai, 5. Juni, 3. Juli, 4. September, 6. November und 4. Dezember noch weitere folgten. Es hat sich bereits einen Kern gebildet, wo regelmässig zum Treffen kommt. Es wird über spannende gelesene Bücher gesprochen und hat auch Platz für weitere Gespräche. Bücher werden ausgeliehen, weitergegeben und könnten auch getauscht werden. Zudem gab es immer etwas zum Knabbern und zum Trinken. Es kamen jeweils 7 – 8 Frauen.

## **Frühlingsfest**

Das Frühlingsfest hat am Freitag, 5. Mai 2023 in der stimmungsvollen Tuchlaube des Rathauses stattgefunden. Das Interesse war sehr gross und schnell ausgebucht. 50 Frauen trafen sich zum kulinarischen Abend in der Tuchlaube ein. Einmal mehr bekochte uns der Sozialvorsteher Hanspeter Achermann assistiert von Tanja Schnyder mit einem Mehrgang-Menü. Begonnen mit feinen italienischen Apéro-Häppchen, dann Vitello Tonnato vom Schweinsnierstück und zum Hauptgang Fleisch- oder Gemüse-Lasagne à la Hape. Abgerundet wurde der Abend mit dem Dessertbuffet Surprise à la Antonia Bachmann. Es durfte wiederum probiert und geschlemmert werden. Die Frauen wurden verwöhnt und es gab wieder viel zu erzählen. Das Frühlingsfest war einfach nur schön.

## **Kleider-Tausch**

Im Frühling am Dienstag, 21. März 2023 durften wir Kleider tauschen. Es kamen 20 Frauen und sogar aus dem Kanton Zug. Die Stimmung war gut und es entwickelt sich eine Dynamik, dass Frauen gemeinsam kommen und sich gegenseitig beraten. Zudem konnte man eine Pause einlegen und ein Cüpli oder einen Kaffee trinken. Einfach nur schön.

Im Herbst am Samstag, 28. Oktober 2023 haben wir wieder fleissig Kleider getauscht. Es haben 28 Frauen teilgenommen, wovon 2 Jugendliche. Die Dynamik mit sich gegenseitig beraten ist weiterhin im Trend und es waren sogar drei Generationen aus derselben Familie anwesend. Wir stellen auch fest, dass es Frauen gibt, die sich nur über solche Kleidertausche mit Kleidern eindecken und so persönlich etwas gegen den Kleiderüberschuss machen. Die gemütliche Kaffeerunde durfte nicht fehlen und man konnte so auch mal eine Pause einlegen. Die zurückgebliebenen Sachen haben wir zu Gunsten der Schweizer Berghilfe gespendet.

## **Frühstück nach der Rorate Feier**

Der Rorategottesdienst der Liturgiegruppe fand am 12. Dezember 2023 statt. Nach dem Gottesdienst durften wir im Kolpingraum des Stella Maris 40 Personen mit einem Frühstück erfreuen. Es war weihnächtlich dekoriert und die Stimmung war gut.



# Kreis junger Eltern - Spannung, Spass und gute Laune

Einmal mehr blicken wir auf ein grossartiges Vereinsjahr mit einem abwechslungsreichen Programm für Kinder und Familien zurück.

Für die Kleinsten fand einmal im Monat der beliebte **Müslitreff** statt. Während die Kinder spielten, konnten sich die Eltern/Bezugspersonen austauschen und neue Kontakte knüpfen. Im Sommer konnte der Anlass erstmals sogar draussen durchgeführt werden.

Für die 3- bis 5-Jährigen führten wir Chinderfiiren zu den Themen **«Teilen»**, **«Brot»** und **«Drei Könige»** durch. Es wurden spannende Geschichten erzählt, gebastelt und gesungen.

Auch für die grösseren Kinder fanden interessante Anlässe statt, wie der **Osteranlass im Wald, eine Stadtführung, der Besuch bei der Feuerwehr** oder das **Räbeliechtli basteln mit Papa**. Auch die Eltern/Bezugspersonen kamen nicht zu kurz. Auf sie wartete ein spannender Vortrag zum Thema **«Hochsensible Kinder - ganz (ausser)gewöhnlich»**.

Auch der beliebte **Flohmarkt Allerlei** wurde im Herbst wieder durchgeführt und die Besucher konnten unter einem grossen vielseitigen Angebot das ein oder andere Schnäppchen ergattern.

Die **Adventsfenster** waren auch in diesem Jahr wieder etwas ganz Besonderes. Dank der vielen engagierten und kreativen SempacherInnen und StätionlerInnen konnte diese schöne Tradition bereits zum 28. Mal durchgeführt werden. Den ganzen Dezember hindurch bis zum Heiligen Abend wurde in Sempach (Station) jeweils an einer anderen Adresse ein schön geschmücktes Fenster eröffnet und die BesucherInnen konnten sich bei einem heissen Getränk wunderbar auf die Weihnachtszeit einstimmen.

Alles in Allem war es wieder einmal ein grossartiges und gelungenes Vereinsjahr!

**Carolin Aregger**

**Kreis junger Eltern**

# Kurse

Unser Jahresprogramm für das Kursjahr 2023/2024 war sehr vielfältig. Nicht ganz so üppig wie andere Jahre, da wir immer auch die Kurse des Oberen Sempachersees aufführen. Dadurch entstehen bereits eine grosse Anzahl und Vielfalt an Kursen.

Das Kursjahr verlief sehr angenehm, alle organisierten Kurse konnten durchgeführt werden. Die benötigte Anzahl an Teilnehmer war zwar nicht immer vorhanden, dank den motivierten Kursleiterinnen war eine Durchführung jedoch trotzdem möglich.

Gestartet hatten wir bereits Ende März mit der Weindegustation «Entdecken Sie die herrlichen Weine Spaniens» im Gerstl Wein und Shop in Sempach. Es waren im Ganzen 17 Teilnehmer dabei, sogar vier Männer genossen den tollen Weinabend. Der Abend verlief feucht-fröhlich und bereitete allen grossen Spass.

Der zweite Anlass des Jahres war die Betriebsvorstellung «Pura Culina AG» in Rain am 27. April 2023. Es waren 14 interessierte Teilnehmerinnen, welche die Vorstellung des Betriebes sowie eine kleine Degustation geniessen konnten. Es war sehr spannend und gefiel den Frauen sehr gut.

Ende Mai fand der Workshop «Grillchefin werden» statt. Es nahmen 17 Teilnehmerinnen teil, was eine tolle Anzahl war. Mussten wir doch Jahre davor den Kurs absagen, wegen zu wenig Anmeldungen. Dieser Workshop wurde mit Sempre Sempach durchgeführt. Herr Longhi und Herr Abt zeigten, wie auf dem Grill Vorspeisen, Hauptspeisen sowie auch Dessert zubereitet werden kann. Die Teilnehmerinnen wurden verwöhnt und genossen den Abend sehr.

Der nächste Anlass war der Bogensport-Event am 22. Juni 2023. Diesen organisierten wir mit Strelbel Bogensport AG in Sempach. Es waren nur 7 Teilnehmerinnen anwesend, trotzdem führten wir den Kurs durch. Dies wurde sehr geschätzt, denn der Kurs bereitete viel Spass.

Anfang September 2023 fand der Workshop «Eine Reise in die Schokoladenwelt» mit Libella Confiserie statt. Auch dieser Event war nur mit 7 Teilnehmerinnen besetzt. Diese genossen den Abend sehr und durften viel über Schokolade sowie das Fertigen von Pralinen kennenlernen. Die eigens kreierten Pralinen durften, schön verpackt, nach Hause genommen werden.

Im Herbst konnten wir mit Daniela Joss von «ganzheitlich wohlfühlen» einen spannenden «Wohlfühlabend» geniessen. Dabei handelte es sich um einen Vortrag, in welchem sie unter anderem Tipps und Tricks gab, wie auch tagsüber immer wieder kleine Erholungs- und Entspannungsmomente eingebaut werden können. Dieser Vortrag war mit 22 Teilnehmenden sehr gut besucht.

Im Kurs Makramee knüpfen nahmen 7 Frauen mit kreativen Händen teil. Es durfte ein Windlicht sowie ein Weihnachtswichtel mit Garn geknüpft werden. Dies bereitete grossen Spass und alle waren den ganzen Abend mit Konzentration an der Arbeit.

Der letzte Anlass im Jahr ist auf Ende Januar 2024 geplant. Es ist ein Workshop mit dem Namen «Gesichtsgymnastik fängt bei den Füßen an» und wird von Martha Baumann, Bellissa Sempach durchgeführt. Wir sind schon jetzt gespannt, was uns dabei erwarten wird. Es war ein tolles, erfolgreiches Kursjahr, welches uns viel Freude bereitete – an dieser Stelle bedanken wir uns herzlich bei allen Kursbesucherinnen und freuen uns auf das neue Jahr.

Caroline Meier und Franziska Rast  
Kurswesen

# 60plus

## **Geburtstagsbesuche:**

Auch dieses Jahr durften wir wieder die Geburtstagsbesuche durchführen. Bei diesen Besuchen werden Frauen von Sempach und Sempach Station im Alter von 80., 85., 90., und ab dann alle Jahre besucht. Die Besuche und das Glas Honig werden von den Jubilarinnen sehr geschätzt. Dieses Jahr wurden 65 Frauen auf 9 motivierte Besucherinnen verteilt. Vielen herzlichen Dank an euch Besucherinnen für die lieben Besuche.

## **Tagesausflug zum Landhaus Ettenbühl und nach Bad Säckingen:**

Am Dienstag, den 23. Mai begaben sich 28 Frauen und Männer auf diesen schönen Ausflug. Pünktlich um 7:50 Uhr morgens versammelten sich die Reiselustigen beim Parkplatz Seevogtei in Sempach, wo uns der Chauffeur von Zemp- Carreisen begrüßte. Die Reise führte über Härkingen Richtung Basel wo wir in Birsfelden einen Kaffee Stopp machten. Gestärkt setzten wir die Fahrt fort zum Landhaus Ettenbühl in Bad Bellingen. Die wunderschöne Gartenanlagen mit ihrer Vielfalt an Blumen, Kräutern, Stauden und Bäumen beeindruckte uns sehr. Es wurde entlang des Wassergartens flaniert, der mit zahlreichen Seerosen bezauberte, und durch das Bambuswäldchen natürlich durften auch die Rosen nicht fehlen, nur leider waren sie noch nicht in voller Blüte. Um 12 Uhr gab es im Restaurant vom Landhaus ein feines 3 Gang Mittagessen. Im hauseigenen Laden gab es die Möglichkeit, verschiedenste Produkte wie Seife, Geschirr und natürlich Pflanzen zu erwerben. Weiter ging's über Land Richtung Bad Säckingen wo wir ausreichend Zeit hatten die Altstadt mit der längsten Holzbrücke, das Münster und den Schlossgarten zu erkunden. Manche nutzen auch die Zeit zum Lädlele oder einfach zum durch die Strassen schlendern und „Käfele“. Gegen 17:15 Uhr traten wir die Rückreise an und sind um 18:30 Uhr wohlbehalten in Sempach angekommen. Der Ausflug war ein voller Erfolg und auch das Wetter spielte mit.

## **Referat „Sicherheit im Alter“ die Polizei klärt auf:**

Am Donnerstag, 9. November um 19 Uhr durften 30 Frauen und Männer, in der Aula Felsenegg das aufklärende Referat hören. Der Sicherheitsberater der Polizei führte durch den Abend. Er erklärte uns den Unterschied von Einschleichdiebstahl und Einbruch, wo die Schwachstellen sind und mit welchen einfachen Mitteln wir uns schützen können. Machte uns auf Diebstahl unterwegs aufmerksam und was wir beachten müssen. Er zeigte uns auf, wie wir uns verhalten können bei unerwünschten Telefonanrufen („Enkeltrick“) und auf was wir achten müssen beim Umgang mit den neuen Medien. Es war eine wirklich sehr lehrreiche Stunde und wir konnten viele Infos und Inputs mit nach Hause nehmen.

## **Stadtführung Sempach, Einstimmung auf Advent:**

Dienstag, 28. November um 18:50 Uhr trafen sich 24 Frauen und Männer zu dieser speziellen Führung. Es begrüßte uns unser Führer um 19 Uhr beim Rathaus Sempach Mitten im hell erleuchteten Städtchen Sempach. Als erstes ging es ins Rathaus in den Bürgersaal, dort erfuhren wir die Geschichte und deren Ersten mit dem Weihnachtsbaum und was es mit den Äpfeln am Baum mit sich hat. Weiter ging es in den Ochsenturm, von da hatten wir einen schönen Ausblick auf das erleuchtete Städtchen und es wurde genutzt um Fotos zu machen. Hier erzählte uns unser Führer vom Brauchtum rund um Halloween, dem Allerheiligen und deren Entstehung. Als nächstes gelangten wir zur Pfarrkirche, dort hörten wir etwas über die Krippe und wie diese vor langer Zeit nach Sempach kam. Als letztes spazierten wir zur Kreuzkapelle wo wir im inneren Platz nehmen durften. Die Kapelle wurde aufgrund der Pestwelle 1628 erbaut und wird ab 1711 als Grablege genutzt. In der Kapelle erfuhren wir über verschiedene Weihnachts- Bräuche der einzelnen Regionen, Gemeinden und Familien. Wir durften auch von einigen Teilnehmern von ihren Erfahrungen hören. Als letztes ging es ins Restaurant Una Storia zum abschliessenden Apéro, dort genossen wir den Glühwein und gute Gespräche und konnten neue Kontakte knüpfen. Wir durften einen sehr spannenden Abend zusammen verbringen.

**Adventsbesuche:**

In der Adventszeit sind ca. 50 Frauen für die Adventsbesuche unterwegs. Sie besuchen ca. 160 ältere alleinstehende Frauen und alle Meierhöfli Bewohner und bringen in diesem Jahr Guetzli von der Bäckerei Zwysig vorbei. Die Besuche bringen etwas Licht und Abwechslung in die Adventszeit. Vielen Dank für die Koordination der Besuche und an alle Besucherinnen die unterwegs waren.

Dezember 2023 Silvia Künzli

## Strickgruppe

Unsere Strickgruppe besteht 16 Jahren. 10 - 13 Frauen treffen sich jeweils am **4. Mittwoch** im Monat zwischen 14.00 – 16.30 Uhr im Kolpingsraum im Stella Maris zum Stricken, Ideen austauschen, die entstandenen Sachen bewundern. Neue Bestellungen werden besprochen und Anleitungen ausgetauscht.

Es entstehen wunderschöne Sachen wie Pullunder, Pullover, Jäckli, Socken, Finkli, Mützen, Schals etc.

Einfach alles was Freude macht und warm gibt.

Ein Teil der schönen Stricksachen bekommen Kinder und Jugendliche sowie alte, arme Menschen in Rumänien, Ukraine und Moldawien.

Auch das Antoniushaus in Solothurn wird mit unseren Handarbeiten beschenkt. All die gestrickten, schönen Sachen bereiten so armen Menschen im In- und Ausland Freude und geben ein bisschen Wärme.

Im 2023 durften wir am Kunsthandwerksmärt in der Aula in Sempach unsere Stricksachen zum Verkauf anbieten. Mit dem Erlös kaufen wir wieder Garn um schöne Unikate anzufertigen.

Lisbeth Stocker

Sempach, 29.11.2023

# Liturgiegruppe

Wiederum gestalteten die Mitglieder der Liturgiegruppe im vergangenen Jahr zehn Gottesdienste. Entweder am Dienstag um 09.00 Uhr oder abends um 19.00 Uhr. Die Feiern fanden in der Pfarrkirche, der Kreuzkapelle oder am Seeplätzli statt. Nach der Maiandacht traf man sich im Restaurant Una Storia zum gemütlichen Beisammensein, nach der Roratefeier im Stella Maris zum Zmorge, spendiert und organisiert von der Gruppe Frauezyt des Frauenbund Sempach.

Begleitet wurden wir in unseren Feiern abwechslungsweise von Thomas Sidler, Livia Wey und Martina Gassert. Martina Gassert ist nach dem Weggang von Livia Wey unsere theologische Begleiterin.

Mit vielseitigen Themen versuchen wir den Zuhörenden einen spirituellen Input in ihren Alltag zu geben. So durften wir auch im vergangenen Jahr auf eine treue Gruppe Gottesdienstbesuchende zählen.

Musikalisch begleitet werden unsere Feiern von Josy Gassmann oder Hansruedi Rüttimann an der Orgel oder dem Keyboard.

Im September traf sich unsere Gruppe zu einem gemeinsamen Essen in gemütlicher Runde. Die Liturgiegruppe zählt 6 Frauen, die abwechslungsweise Gottesdienste gestalten. Weitere Mitglieder sind jederzeit herzlich willkommen.

Schauen Sie doch auch mal rein bei uns und geniessen Sie eine Auszeit vom Alltag. Nach den Feiern treffen wir uns meist noch zu einem Kaffee in gemütlicher Runde.

Liturgiegruppe Frauenbund / Ruth Kreiliger-Christen