

Mit dem Motto ***zäme si – bisch au debi?*** waren die Frauen im 65. Vereinsjahr unterwegs.

Während den letzten zwei Jahren war nicht viel mit zäme si. Vieles wurde in die digitale Welt versetzt. Sitzungen, Weiterbildungen ja sogar Kaffeepausen und Familienzusammenkünfte fanden über Video statt. Als wir vermehrt wieder zusammenkommen durften, fand vieles hinter Masken statt; die Mimik fehlte und auch Umarmungen und Berührungen. Dabei wären Berührungen doch so wichtig. Berührungen und Umarmungen werden mit einer ganzen Reihe von positiven Effekten in Zusammenhang gebracht; von der Kindheit bis ins hohe Alter.

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.

Darum freuten wir uns, als wir endlich wieder uneingeschränkt gemäss unserem Jahresmotto einladen durften ***Zäme si – bisch au debi?***

Drei Jahre war es her seit der letzten Mitgliederversammlung; eine gefühlte Ewigkeit. Endlich durften wir sie am 8. April 2022 wieder physisch durchführen. Auch die Chilbi und die beliebte Adventsfeier für unsere SeniorInnen konnten nach zwei Jahren Pause wie gewohnt wieder stattfinden. Gerne berichten wir von einigen Anlässen aus unserem Vereinsjahr.

### **Dankeszmorge**

Unser traditionelles Dankeszmorge konnten wir leider noch nicht durchführen. Dennoch wollten wir wiederum Danke sagen. Wir entschlossen uns, wie im Vorjahr, einen Gutschein für einen feinen Drei-Königskuchen bei der Bäckerei Brunner in Adligenswil zu verschenken und damit unseren HelferInnen herzlich für ihre «königlichen Einsätze» zu danken.

### **Gottesdienst Solidaritätsfonds für Mutter und Kind**

Diesen Gottesdienst mit dem Thema *Ebenbilder Gottes* haben wir mit der Unterstützung der Pfarrei St. Martin gestaltet. Wir alle sind Teil von Gottes Schöpfung. Dass wir als Ebenbilder Gottes geschaffen sind, verweist darauf, dass Würde ein Geburtsrecht ist, das allen gleichermassen zusteht und nicht erst verdient werden muss. Aber mit diesem Geburtsrecht verbunden ist auch der Auftrag zur Fürsorge gegenüber der Natur und unseren Mitmenschen, unabhängig vom religiösen oder kulturellen Hintergrund. Wir tragen Verantwortung dafür, dass nicht nur unsere eigene Würde, sondern auch die Würde der anderen sich voll entfalten kann.

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.

### **Schneeschuhwanderung**

Nachdem dieser Ausflug im Februar 2020 auf grosse Resonanz gestossen ist, haben wir ihn erneut ins Programm aufgenommen. Und siehe da, 19 TeilnehmerInnen erlebten eine unvergessliche Mondscheintour in der atemberaubenden, tiefverschneiten Winterlandschaft im Glaubenberg. Nach Glühwein vom Feuer genossen wir im Bergrestaurant Schwendi Kaltbad ein Raclette à discrétion. Vor lauter Geplauder und Gemütlichkeit haben wir vergessen, vom Abendessen ein Foto zu schiessen. So ein Käse!

## **Organspende**

Im Mai 2022 stimmten wir über die Initiative «Organspende fördern – Leben retten» ab. Wir betrachteten das Thema aus verschiedenen Blickwinkeln und diskutierten über Argumente für sowie gegen diese Initiative damit Frau und Mann sich eine Meinung bilden konnte.

## **Film-Abend «Kirschblüten und rote Bohnen»**

«Fraglos wird dieses Meisterwerk zahlreiche ZuschauerInnen berühren.» Arte Und wie es uns berührt hat. Ein unglaublich gefühlsvoller Film, der einen in das Leben der Protagonisten entführt. Eine volle Thomaskirche bezeugte das Interesse an diesem Film.

## **Blumen und Kugeln filzen**

Ein Handvoll Frauen verfilzten farbige Wolle zu Minis, Zauberkugeln, dekorativen Blumen und formten flauschige Frühlingsgrüsse. Eine kleine, aber feine Runde.

## **Mitgliederversammlung**

«Der Schwung ist wieder da, die Türen und Herzen sind offen!» begrüßten wir 132 Frauen und die anwesenden Gäste. «Endlich wieder physisch zusammen sein, ohne dass jemand online «weggeklickt» werden kann», freute sich Rolf Asal und «wieder das Zwicken und Zwacken des Gegenübers spüren, tut gut. Zäme si, bisch au debi? - No so gärn!» eröffnet er den offiziellen Teil der Versammlung. Drei Jahre sind eine gefühlte Ewigkeit, nun ist es wieder da: Das Gläserklirren, das wilde Stimmengewirr, die fröhlichen Gesichter und die klopfenden Herzen. Bunte Dekorationen, viele farbige Herzen und leuchtende, transparente Herzenslichter auf grünen Tischtüchern in der Mehrzweckhalle Teufmatt. Die Frauen sind zurück.

## **Spiraldynamik®**

Oft sind es kleine Fehlbelastungen über Jahre hinweg, die später im Leben zu Beschwerden und Schmerzen führen. Die Spiraldynamik® ist sozusagen eine dreidimensionale Gebrauchsanweisung für den eigenen Körper von Kopf bis Fuss. In dieser Workshop-Reihe erfuhren wir mehr über das Konzept und erlernten dank sanfter Körperarbeit, wie wir unsere Bewegungsqualität steigern, unsere Körperhaltung verbessern und aufrechter durchs Leben schreiten können.

## **Jahresausflug**

Nach dem dritten Anlauf haben wir es geschafft und 27 Frauen freuten sich auf den Jahresausflug nach Solothurn in die schönste Barockstadt der Schweiz mit Zwischenhalt auf der Suche nach Roger Federer. Wissen Sie, wo der Kaffee zu Hause ist und ein bisschen Tennis? Ist die sentimentale Trivilliteratur wirklich so trivial, wie der Ausdruck vermitteln könnte? Ein toller Tag mit vielen Eindrücken. Der vollständige Bericht ist auf unserer Website (Über uns/Rückblick) nachzulesen.

## **Aufräumkunst**

Aufräumen - das kann praktisch jeder. Doch was mache ich, wenn mir die ganze Unordnung über den Kopf wächst? Wo und wie fange ich an, Ordnung zu machen und wie schaffe ich es, dass diese Ordnung bleibt? An unserem Vortrag erfuhren wir Tricks und Kniffe die helfen, das Aufräumen mit Motivation in Angriff zu nehmen. Damit das Öffnen von Schubladen, Schränken und ganzen Räumen wieder Freude bereitet und sich das Leben leichter anfühlt! Alle waren begeistert und gingen motiviert nach Hause, um endlich richtig Ordnung zu schaffen.

## **Mindful Walking & Running**

Wir starteten gemeinsam in den Tag und verbanden achtsam Meditation mit Gehen oder Laufen – in Verbindung mit der Natur. Wir liessen uns führen von Yoga- und Pilates-Übungen; Genuss-Jogging/-Walking mit allen Sinnen; Meditation in Bewegung; Waldbaden, Natur und Sprache der Bäume. So sind wir zusammen aufgewacht und inspiriert in den Tag gestartet.

### **Abseits Luzern Tour**

Wie immer unsere Luzerner Touren, war auch diese schnell ausgebucht. Die Guides, welche jeweils die Touren durchführen, sind ganz besondere Menschen: Ehemalige Obdachlose, Armutsbetroffene, Drogensüchtige, Stadtoriginale und sozial benachteiligte Menschen. Sie brachten uns in Luzern an Orte, die wir bisher nicht kannten und erzählten uns dabei ihre ganz persönliche Geschichte.

### **Chilbi**

Endlich fand auch wieder eine Chilbi statt. Wir waren dieses Mal nicht im Gasthof Rössli, sondern direkt auf dem Chilbiplatz bei der Männerriege präsent. Die Zusammenarbeit mit der Männerriege war super. Herzlichen Dank an alle HelferInnen! Die BesucherInnen waren happy und auch am beliebten Glücksrad wurde wieder wacker gedreht.

### **Webseitengestaltung mit Jimdo**

Ein informativer und attraktiv gestalteter Internetauftritt für das eigene Kleinunternehmen oder den Verein ist die beste Visitenkarte und ein wichtiger Erfolgsfaktor. Drei Frauen wagten den Schritt und liessen sich überraschen, wie schnell und intuitiv man lernt, den Verein oder die Dienstleistungen der eigenen Firma online zu präsentieren, mit einer schlichten und für mobile Geräte optimierten Website.

### **Handletteringkurs**

Nach 2020 war auch dieser Kurs ausgebucht und der Hit! Kreativ, lustig und fantasievoll schreiben, malen und zeichnen kann jede und jeder. Dies ist der Leitgedanke der Schriftspielerei und wurde den Teilnehmenden an diesem Abend mit Freude nähergebracht. Der Kurs hat unheimlich viel Spass gemacht.

### **Gottesdienst Elisabethenwerk**

Diesen Gottesdienst mit dem Thema *Die Kraft des Zuhörens* haben wir mit der Unterstützung der Pfarrei St. Martin gestaltet. Wenn man die Nachrichten zu Katastrophen aus aller Welt verfolgt, mag das Engagement des Elisabethenwerks in nur gerade drei Ländern wie ein Tropfen auf den heissen Stein erscheinen. Trotzdem ist ein Tropfen mehr als kein Tropfen! Diese einzelnen kleinen Tropfen standen im Zentrum des Gottesdienstes, in dem nicht nur das gesprochene Wort, sondern auch Musik und Stille Raum erhielten.

Wir haben die Kollekte aufgenommen für das Elisabethenwerk, das internationale Hilfswerk unseres Dachverbandes, des Schweizerischen Katholischen Frauenbundes SKF. Jedes Jahr im November helfen viele Frauengemeinschaften in der ganzen Schweiz mit, für die ärmsten Frauen im Süden zu sammeln. Es ist unser gemeinsames Engagement für Frauen und Familien im globalen Süden und für eine gerechtere Welt. Das Elisabethenwerk fördert Frauen durch Hilfe zur Selbsthilfe. In Uganda, Indien und Bolivien schliessen sich die ärmsten Frauen zu Gruppen zusammen und verbessern mit vereinten Kräften ihre Lebenssituation.

### **Lindt – Home of Chocolate**

Auch dieser Ausflug stiess auf ein grosses Echo. Für die 41 Teilnehmenden haben wir kurzerhand einen Car organisiert. Die interaktive Schokoladen-Welt für gross und klein hatte es in sich und im Degustationsraum durften wir Schokoladeköstlichkeiten probieren, bis uns der Bauch weh tat. Der Besuch im grössten Schokoladen-Museum der Schweiz war top.

### **Anlässe für SeniorInnen**

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

Wie jedes Jahr luden wir im März zusammen mit der Pfarrei St. Martin zum **Besinnungsnachmittag** mit Krankensegnung ein. Nach dem besinnlichen Gottesdienst durch Rolf Asal, wurde den SeniorInnen im Restaurant Riedbach ein Zvieriplättli serviert.

Nach zwei Jahren coronabedingten Absagen durften wir rund 130 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 der Kindertrachtenchor Ebikon mit verschiedenen Tänzchen. 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 Frauenbund-Seniorinnen ab 85 Jahren, dieses Jahr waren das 32 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 sechs Seniorinnen ein offenes Ohr und Zeit.

Wir bedanken uns bei Stefanie Conzé, Maria Amrein, Theres Portmann, Jeanine Huber, Franz Mazenauer, Präsident des Aktiven Alters und alle anderen freiwilligen HelferInnen, welche uns in irgendeiner Form bei unserem Engagement für die SeniorInnen 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. 2022 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.

### **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, Katrin Knapp, Mirjam Meyer, Gisela Ravicini, Nathalie Schreiber und Tanja Weibel bilden den aktuellen Vorstand. Im Jahr 2022 haben wir neun Vorstandssitzungen inkl. Programmsitzungen gehalten. Dazu versenden wir regelmässig unseren Newsletter, um auf bevorstehende Angebote aufmerksam zu machen und über stattgefundene Events zu berichten.

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 März 2023 / Mirjam Meyer*