

***Mit Herz dabei – aus Liebe zum Dorf*** waren die Frauen im 63. Vereinsjahr unterwegs.

In Anlehnung an das *777-Jahr-Jubiläum mit Herz* haben wir unseren Slogan für 2020 ausgewählt. Wie treffend unser Jahresmotto für 2020 sein würde, ahnten wir zum Zeitpunkt des Entscheides im Frühjahr 2019 noch nicht.

Wir machen die Welt schöner, farbiger, vielseitiger, lebenswerter – einfach glanzvoller! Das haben wir im Jahresprogramm geschrieben. Die Welt schöner machen heisst für uns auch lebenswerter, friedlicher, gerechter.

Auf Englisch würden wir sagen:

*The World First* als Gegensatz zu *America First* oder *Brexit*.

*The World First* heisst, nicht ich zuerst, nicht wir Frauen zuerst, nicht die Jungen oder die Reichen zuerst, nicht die Katholiken oder die Reformierten zuerst und nicht zuerst das Geld.

Für uns als Frauenbund steht zuerst das Wohl aller Menschen im Zentrum. Es geht uns nicht um Abgrenzung oder Ausgrenzung, sondern um Gemeinschaft. Es geht uns nicht um den eigenen Vorteil, sondern ums Gemeinwohl. Wir haben das Ganze im Blick und nicht nur die eigenen Interessen. Wir tauschen uns aus über unseren Alltag, über Gott und die Welt. Wir feiern zusammen Feste und Gottesdienst und setzen uns ein für ein gutes Leben in unserer Gemeinde.

Gesellschaft und Kirche brauchen starke Netzwerke, brauchen Frauen und Männer, die Verbindungen schaffen – über den eigenen Gartenzaun hinaus. Dazu leisten wir einen wichtigen Beitrag.

Viele Anlässe mussten wir im 2020 aufgrund von Corona absagen oder verschieben unter anderem auch unsere Mitgliederversammlung. Ebenso konnte unsere beliebte Adventsfeier für SeniorInnen leider nicht stattfinden. Unsere Vorstandssitzungen haben wir kurzerhand via Zoom abgehalten.

Gerne berichten wir von den Anlässen, die wir durchführen konnten.

### **HERZensENERGIE LIEBEN – WirkShop**

Wir haben uns erlaubt, voll und ganz in unserer HERZensENERGIE zu leben. Im Flow, in der Kraft, im Tun, in der Gelassenheit zu SEIN, war sehr HEILsam. Dank Hypnose, cosmischem Healing, BewusstSEINsTraining und YIN YOGA haben wir uns noch mehr mit unserer Seelenfrequenz verbunden. Das BewusstSEIN unserer Mission in dieser Inkarnation und das Schritt um Schritt Umsetzen waren Teil des WIRkShops. Den DimensionenWechsel - Januar 2020 mit Frauen der NEUEN ZEIT zu gestalten, hat uns Inspiration, Mut und Zuversicht für den nächsten Zyklus der Menschheit geschenkt.

### **Dankes-Zmorge**

Am Samstag, 18. Januar 2020 luden wir zum traditionellen Dankeszmorge ein. Als Dank für die Unterstützung während des ganzen Jahres offerierten wir ein feines Zmorge-Büffet und durften mit vielen freiwilligen HelferInnen einen gemütlichen Morgen verbringen. Ein Dank geht dabei an die Pfadi, die uns mit fleissigen HelferInnen unterstützt hat.

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

Diesen Gottesdienst haben wir mit der Unterstützung der Pfarrei St. Martin gestaltet. In der reichen Schweiz sind Kinder ein Armutsrisiko. Vor allem für alleinerziehende Mütter (oder auch Väter), für junge Mütter, für Familien mit kleinem Einkommen – sogenannte «working poor», für Familien mit mehr als zwei Kindern. An drei Beispielen von Frauen, die jeden Franken umdrehen müssen, haben wir das Thema *Kinder – ein Armutsrisiko!? Das darf doch nicht sein!* näher beleuchtet. Das Müde-sein, das Nicht-mehr-mögen, das kennen wohl alle Mütter und auch viele Väter. Wenn dann aber zur grossen Herausforderung, die Kinder mit sich bringen, noch materielle Sorgen hinzukommen, unbezahlte Rechnungen, fehlendes Geld für gesunde Lebensmittel, nichts für Extras wie Freizeitvergnügen oder Ferien, dann wird das Müde-sein und Nicht-mehr-mögen zum Ausgebrannt-sein und Nicht-mehr-weiter-wissen.

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**

In einer atemberaubenden, tiefverschneiten Winterlandschaft erlebten wir eine unvergessliche Mondscheintour unter der Führung des Teams von Fredy Glanzmann. Nach Glühwein vom Feuer genossen wir Toni's legendäre Älplermagronen im Bergrestaurant Schwendi Kaltbad. Die tolle Stimmung ruft nach Wiederholung!

### **Unser Herz – Motor des Lebens**

Über 50 Teilnehmende kamen am Abend des 12. Februar ins Teufmatt. Jeden Tag schlägt unser Herz 115 000 Mal. Pro Jahr sind das über 4 Millionen Herzschläge! Die Gesundheit unseres Herzens ist eine tägliche Herausforderung. Was können wir unserem Herzen im Alltag Gutes tun, wie sein Wohlbefinden fördern? Diese und ähnliche Fragen beantwortete Dr. Philipp Weber in seinem unterhaltsamen und lehrreichen Vortrag.

### **Besinnungsnachmittag**

Wie jedes Jahr im März luden wir die SeniorInnen zusammen mit der Pfarrei St. Martin zum Besinnungsnachmittag mit Krankensalbung ein. Nach dem besinnlichen Gottesdienst durch Rolf Asal, wurde den SeniorInnen ein Zvieri serviert.

### **Ja und dann, dann kam Corona...**

Am Freitagnachmittag, 13. März 2020 wurde der Lockdown, gültig ab 17. März 2020, verkündet. Den ganzen Samstag haben wir überlegt, ob und wie wir helfen können. Wenn nicht wir, wer dann? «Care» ist seit bald 65 Jahren unser Kerngeschäft. Am Sonntag, 15. März um 11.35 Uhr haben wir eine Mail an die Gemeinde abgesetzt mit dem Angebot, als Koordinationsstelle für die Bevölkerung zu fungieren. Um 12.05 Uhr kam bereits die Antwort von der Gemeinde: *Die Koordination macht Sinn, Frauenbund UND Gmde wären eine schlagkräftige Crew!* Und geboren war **Adligenswil hilft!** Ein Flyer wurde in alle Haushalte versendet mit der Info: *Die Gemeinde und der Frauenbund Adligenswil betreiben ab sofort eine gemeinsame Koordinationsstelle zur Unterstützung hilfsbedürftiger Menschen in Adligenswil.* Gleichzeitig wurde ein Aufruf gestartet, um Freiwillige zu suchen, welche die hilfsbedürftigen Menschen unterstützen konnten. Eine enorme Solidaritätswelle schwappte über Adligenswil und wir, wir als Frauenbund waren mittendrin. Innert einer Woche haben sich 140 Freiwillige gemeldet, am Schluss waren es sogar 160. Wir waren überwältigt. Wir nannten es *The Spirit of Adligenswil*. Die Zusammenarbeit mit der Gemeinde lief schnell und unbürokratisch. Alle zogen am gleichen Strick. Einige Firmen unterstützten uns mit zur Verfügung gestellten Autos andere mit Personal, auf das wir bei Engpässen zurückgreifen konnten, andere stellten ihr Talent im Layout zur Verfügung. Wir haben nämlich allen Freiwilligen einen Badge verteilt mit *Adligenswil hilft!*, damit man sah, dass sie im Auftrag von *Adligenswil hilft!*

unterwegs waren. Nebst Einkaufen, zur Post gehen, Medikamente holen, zum Arzt begleiten, übersetzen und telefonieren, transportierten wir auch EKG-Geräte und Urinproben. Auch im Facebook ist die Gruppe *Coronavirus – Adligenswil hilft* mit 147 Mitgliedern unterwegs. *Adligenswil hilft!* bleibt bis auf weiteres bestehen, falls jemand in Quarantäne oder Isolation gehen muss und Hilfe benötigt.

Viel war nach Corona nicht mehr möglich. Unter Einhaltung strenger Schutzkonzepte konnten wir einige Anlässe aber doch noch durchführen.

### **bellicon® – Trampolin Fitness**

Zwischen Erdanziehung und Schwerelosigkeit liegt das bellicon®; es lässt die Schwerkraft für Dich arbeiten. Das haben die Teilnehmenden an diesem Kurs am eigenen Leib erfahren. Bei jedem Schwingen wirken wechselnde Kräfte von der vierfachen Erdanziehung bis zur Schwerelosigkeit auf den Körper. Dadurch wird jeder Muskel, jede Faser, jede Zelle aktiviert. Es ist so elastisch konstruiert, dass bei maximaler Wirkung nur minimale Belastung auf die Gelenke und den Körper besteht.

### **Handlettering**

Dieser Kurs war der Hit! Wir führten sogar eine Warteliste. 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.

### **Sternenzauber**

Unter fachkundiger Anleitung fertigten wir Sterne oder Schneeflocken aus Glas in Form und Grösse nach Wahl. Ein wunderschöner und noch dazu selbstgemachter Blickfang für die Weihnachtsdekoration oder als Geschenk.

### **Gottesdienst Elisabethenwerk**

Diesen Gottesdienst haben wir mit der Unterstützung der Pfarrei St. Martin gestaltet. In diesem Gottesdienst haben wir 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. Mit der Kollekte haben wir die Chance, ein kleines Stück Gerechtigkeit zu schaffen für Frauen in Indien, Bolivien und Uganda. Mit ausserordentlichem Einsatz und innovativen Ideen begegnen sie den Entbehrungen, die die Pandemie mit sich bringt. Denn Hunger ist ein häufiger Gast und die Gesundheitsversorgung miserabel. Damit die lokalen Partnerorganisationen Nothilfe leisten können, hat das Elisabethenwerk zusätzliche Mittel bereitgestellt. Dank den gemeinsamen Anstrengungen und der Stärkung der Frauennetzwerke machen sich die Frauen auf in eine bessere Zukunft, gemeinsam mit ihren Familien.

### **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 während dem die Erwachsenen sich austauschen, kennenlernen, vernetzen, und... „einfach“ einander begegnen. 2020 fand das Café 5x an einem Freitagnachmittag statt und 1x an einem Samstagvormittag, damit Berufstätige auch vorbeischaun konnten. Begleitet wurden diese Treffen durch die ökumenische Gruppe "Gemeinsam für eine Welt" und der Asylbegleitgruppe Adligenswil.

### **Jassen im Pflegezentrum Riedbach**

Bis zum Lockdown haben wir uns 1x wöchentlich zum Jassen im Pflegezentrum Riedbach getroffen. Zum Jassen ist die ganze Bevölkerung herzlich willkommen. Bis jetzt konnten wir das Jassen leider nicht wieder aufnehmen.

### **Weihnachtsbescherung für unsere Seniorinnen**

Die Weihnachtsbescherung wurde von Stefanie Conzé organisiert. Im Namen des Frauenbundes besuchen HelferInnen in der Adventszeit alle Seniorinnen ab 85 Jahren. Es war wichtig, Verantwortung zu übernehmen und solidarisch zu handeln. So wollten wir die Seniorinnen und auch unsere HelferInnen schützen. Wir haben deshalb beschlossen, unseren Weihnachtsgruss dieses Jahr in anderer Form zu überbringen. An alle dreissig Seniorinnen haben wir eine Weihnachtskarte geschrieben mit einem Gutschein von der Bäckerei Brunner.

### **Seniorinnen-Geburtstagsbesuche**

Maria Amrein und Theres Portmann besuchten durchs ganze Jahr alle Seniorinnen zum **runden und halbrunden Geburtstag ab 85**, zu Coronazeiten ein nicht ganz einfaches Unterfangen. Mit viel Organisationstalent haben sie es trotzdem geschafft, allen zu gratulieren, sei es persönlich, per Telefon, mit Karte oder draussen mit Abstand.

### **Sportangebote**

Das **Turnen für Frauen** wird in der Turnhalle Dorf in Adligenswil durchgeführt, natürlich nur, sofern es Corona erlaubt und mit strengen Schutzmassnahmen. Es sind jederzeit Neumitglieder herzlich willkommen.

**Walking** - dieser Kurs wird für routinierte bis ausdauernde Walkerinnen angeboten, sofern wegen Corona erlaubt. Auch hier sind Neumitglieder herzlich willkommen.

### **Sprachkurse**

Eine echte Herausforderung während Corona waren unsere Sprachkurse. Wo möglich wurden die Kurse online weitergeführt. Das erforderte einiges an Flexibilität sowohl von unseren Sprachlehrerinnen als auch von unseren Teilnehmenden. Wir danken allen für ihr Engagement.

Zahlreiche Frauen und auch Männer unterstützen den Frauenbund während des Jahres, sei es beim Besuchsdienst, bei den Weihnachts- und Geburtstagsbesuchen, beim Trauerkarten schreiben, Inkasso beim Turnen, als Fotograf, 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 Unterstützung.

In der Krise zeigt sich, was eine gesunde und starke Gesellschaft braucht: Fürsorge, Gemeinschaftssinn und Care-Arbeit. Gerade jetzt braucht es Zusammenhalt und Solidarität. Dafür steht der Frauenbund seit bald 65 Jahren. Dafür setzen wir uns besonders in dieser ausserordentlichen Zeit ein, die uns als Gesellschaft fordert.

Miteinander können wir diese aussergewöhnliche Situation meistern und uns gegenseitig unterstützen. Sie fordert uns alle heraus unser Bestes zu geben. Seien wir achtsam und tragen wir Sorge zueinander. Nicht umsonst heisst unser Jahresmotto für 2021 **förenand – mitenand**.

*Adligenswil, im Januar 2021 / Mirjam Meyer*