



Frauen «bund»
 — Beromünster
 — Gunzwil
 — Schwarzenbach

Jahresprogramm 2021

Generalversammlung
 Mittwoch, 24. Februar 2021, 19.30 Uhr
 Lindenhalle Gunzwil



FAMILIENTREFF
 Beromünster-Gunzwil-Schwarzenbach

Familientreff

Jahresprogramm 2021

- 20.01.2021 Kinoplausch mit «Pettersson und Findus»
- 13.03.2021 Kids Store, Flohmarkt für Kinderartikel
- 01.05.2021 Muttertagsgeschenk basteln mit Papi
- 12.06.2021 Familienwanderung mit Fackeln
- 08.09.2021 Besuch auf dem Archehof in Hildisrieden
- 25.09.2021 Kids Store, Flohmarkt für Kinderartikel
23. und
- 30.10.2021 Babysitterkurs
- 10.11.2021 Räbelichtliumzug
- 21.11.2021 Samichlaus-Besuch im Wald
- 28.12.2021 Kinderweihnacht, Sammelaktion 2x Weihnachten

Immer wieder

Familientreff – Café

Jeden letzten Mittwoch im Monat, jeweils von
 9.00 Uhr–11.00 Uhr (Ausnahme Schulferien)
 Im Wintergarten vom Pflegewohnheim Bärgmättli, Beromünster.

27.01. / 24.02. / 31.03. / 28.04. / 26.05. / 30.06. / 25.08. /
 27.10. / 24.11.

Mütter- und Väterberatung

Mit Frau Bernadette Blättler
 Jeden ersten Freitag im Monat
 Bitte tel. Voranmeldung
 Tel: 041 930 03 17

Mami Night 2021

Einmal pro Monat organisieren wir einen Abend nur für Mamis. Eine kleine Auszeit mit anderen tollen Mamis aus dem Dorf. Die Idee dieser regelmässigen Treffen ist es, Mamis die Möglichkeit zu geben für einen Abend aus dem Alltag herauszutreten, sich auszutauschen, abzuschalten, Spass zu haben oder gemeinsam etwas Neues auszuprobieren. Weitere Informationen findest du auf unserer Homepage:
www.familientreff-beromuenster.ch

- | | |
|-------------------------|-----------------------------------|
| Mittwoch, 27. Januar | Winterspaziergang |
| Montag, 22. Februar | Waldfondue |
| Donnerstag, 25. März | Vortrag |
| Freitag, 23. April | Frühlingsdekoration selber machen |
| Montag, 31. Mai | Erdbeerinchen |
| Donnerstag, 17. Juni | Seele baumeln lassen |
| Freitag, 27. August | Stand-Up Paddle |
| Mittwoch, 22. September | Apéro in Rickenbach |
| Freitag, 22. Oktober | Weindegustation |
| Mittwoch, 1. Dezember | Gemeinsames Backen |

Wir freuen uns, wenn auch du dabei bist!
 Hanna und Denise

Vorstand Familientreff

Dommen Edith
 Schützenhausstr. 4, 6222 Gunzwil, Tel. 079 329 45 07

Freitag Barbara, Präsidentin
 Eichwaldweg 8, 6222 Gunzwil, Tel. 041 930 23 70

Furrer Claudia
 Hasenäst 4. 6215 Beromünster, Tel. 079 656 67 25

Lipp Sandra
 Rothusstrasse 5, 6215 Beromünster, Tel. 076 330 20 25

E-Mail Adresse
familientreff-beromuenster@bluewin.ch
 Website: www.familientreff-beromuenster.ch

Aus dem Pfarreileben

Weltgebetstag
 Freitag, 5. März 2021
 Zeit: 19.00 Uhr

Maiandacht
 11. Mai 2021
 Zeit: 19.30 Uhr, Kapelle Gormund

Elisabethenmesse
 13. November 2021
 Zeit: 17.45 Uhr

Roratefeier
 In Zusammenarbeit mit dem SVKT Gunzwil
 14. Dezember 2021
 Zeit: 19.30 Uhr

Chenderfiire
 Die aktuellen Termine entnehmen Sie dem Pfarrblatt oder via
 Website www.kathmichelsamt.ch.

Familiengottesdienste
 Die aktuellen Termine entnehmen Sie dem Pfarrblatt oder via
 Website www.kathmichelsamt.ch.

Kinderweihnachten
 Montag, 28. Dezember 2021, vormittags in der Pfarrkirche
 St. Stephan, Beromünster
 Während der kleinen Feier können die Kinder Geschenke für
 2x Weihnachten mitbringen.

Küche

Ein Menü für Mami, Grosi, ...
 Hast du Lust am Muttertag für dein Mami, Grosi ... ein Menü
 zu kochen? Komm doch vorbei, wir probieren es aus.
 Wir freuen uns auf dich.

Samstag, 1. Mai 2021
 Zeit: 9.00 Uhr–12.45 Uhr
 Schulhausküche St. Michael III, Beromünster

Kochen mit Hülsenfrüchten und Tofu
 Die Superfoods «einheimisch oder exotisch» machen satt, aber
 nicht dick und beugen Verstopfungen vor. Sie senken den Cho-
 lesterinspiegel und sorgen für einen stabilen Blutzucker. Die
 kleinen Eiweissbomben haben eine hohe biologische Wertig-
 keit. In Kombination mit Getreide oder Mais sind sie sogar ein
 vollwertiger Fleischersatz und liefern Vitamin B für die Nerven
 und Muskeln.

In einer Kleingruppe haben Sie die Möglichkeit, noch mehr
 darüber zu erfahren und die vielseitige Zubereitung zu erler-
 nen. Natürlich gehört auch das anschliessende Essen und Ge-
 niessen in angenehmer Atmosphäre bei Bernadette Wandeler
 zu Hause dazu.

Mittwoch, 20. Oktober 2021
 Zeit: 17.30 Uhr–21.00 Uhr
 Bei Bernadette Wandeler-Huber, Oezligen 13, Beromünster

Wild – Wildessen – Wild(er) Abend
 Mit der Herbstzeit beginnt auch wieder die Jagd und Wildzeit.
 Auch am Herd wird wieder das eine oder andere Wildgericht
 ausprobiert und gekocht. Unter fachkundiger Leitung von
 Stefan Schüpfer können wir noch mehr Tipps und Tricks er-
 fahren. Wir werden gemeinsam zum Thema Wild verschiedene
 Gerichte kochen und anschliessend gemeinsam geniessen.
 Dienstag, 26. Oktober 2021
 Zeit: 18.00 Uhr–22.00 Uhr
 Restaurant Chommlé Gunzwil

Besuch bei InterCheese
 Wir besuchen die Firma Intercheese AG Industriestrasse 22 in
 Beromünster. Unter der Leitung von Peter Häfeli, dem Gründer
 der Intercheese, erhalten wir einen Einblick in verschiedenste
 Bereiche dieses Unternehmens.

Donnerstag, 27. Januar 2022
 Zeit: 15.30 Uhr
 Treffpunkt: Parkplatz InterCheese AG

Kreatives

Paletten-Deko
 Aus Paletten kreiert jede Teilnehmerin ihre eigene Dekoration.
 Dabei bemalen, beschriften und verzieren wir das Paletten-Teil
 mit diversen Accessoires.

Montag, 22. März 2021
 Zeit: 15.00 Uhr–17.00 Uhr oder 18.00 Uhr–20.00 Uhr
 Holzwerkraum Sekundarstufe I, U04, Beromünster

Schwarzenberger Krippenfiguren
 Die Schwarzenberger Krippenfiguren lassen in der Weih-
 nachtszeit die biblische Geschichte rund um die Geburt Jesu
 besonders ausdrücken. An 6 Kursabenden können die drei Kö-
 nige unter fachkundiger Leitung von Maria Ineichen erstellt
 werden. Der Prozess der Entstehung der eigenen drei Könige
 mitzerleben, bietet den Teilnehmerinnen die Möglichkeit, eine
 besondere Beziehung zu den Figuren aufzubauen.

Mittwoch, 25. August, 1./8./15. und 22. und
 29. September 2021
 Zeit: Jeweils 19.00 Uhr–22.00 Uhr
 Handarbeitszimmer Pfarreiheim St. Stephan, Beromünster

Rückseite beachten!



Frauen
«bund»

— Beromünster
— Gunzwil
— Schwarzenbach

Jahresprogramm 2021

Generalversammlung
Mittwoch, 24. Februar 2021, 19.30 Uhr
Lindenhalle Gunzwil

Spezielle Kurse und Anlässe

Homöopathie für die Frau

In Zusammenarbeit mit Neudorf.

In den verschiedenen Phasen des Lebens greift «Frau» gern in die Schatzkiste der Natur.

Die Klassische Homöopathie ist eine der sanftesten Heilmethoden um das Erwachsenwerden, die Menstruation, die Schwangerschaft, «den Wechsel der Jahre» usw. harmonisch zu begleiten. Es werden auch Hintergründe bei der Entstehung von Krankheiten erklärt. Jede kann für sich selbst herausfinden, wie Herausforderungen das Tor zu mehr Lockerheit und Zufriedenheit öffnen.

Mittwoch, 3. und 10. März 2021

Zeit: 19.30 Uhr – ca. 21.30 Uhr

Pfarrheim St. Stephan, Beromünster

Oase im Frühling

In Zusammenarbeit mit dem Frauenverein Neudorf.

Auf einem einstündigen Morgenspaziergang beginnen wir gemeinsam den Tag und finden uns anschliessend im Pfarrheim ein. Dort werden wir nach einer kurzen Meditation zusammensitzen und ein einfaches Frühstück geniessen.

Dienstag, 4. Mai 2021

Zeit: 5.30 Uhr – 8.00 Uhr

Pfarrheim St. Stephan, Beromünster

Bücher – Café

Haben Sie Bücher, welche Sie weitergeben möchten? Geht Ihnen der Lesestoff aus und brauchen Sie wieder neuen? Bringen Sie Bücher, Hörbücher, CD, DVD und kaufen Sie, was Ihnen noch fehlt.

Annahme der Bücher:

Freitag, 11. Juni 2021 ab 17.30 Uhr

Samstag, 12. Juni 2021 ab 9.00 Uhr

Verkauf für CHF 2.00 pro Buch:

Freitag, 11. Juni 2021 ab 18.00 Uhr – 21.00 Uhr

Samstag, 12. Juni 2021 ab 9.00 Uhr – 11.30 Uhr

Im Pfarrheim stehen Kaffee und Kuchen bereit und laden zum Verweilen ein.

Obigwanderig mit Worscht vom Roscht

Nach der Wanderung Richtung Grüt, Gunzwil, geniessen wir bei gemütlichem Zusammensein im Freien feine Grillwürste und Brot. Zum Abschluss gehört natürlich auch ein feiner Kaffee dazu. Die Rückfahrt zum Ausgangsort ist organisiert.

Mittwoch, 30. Juni 2021

Zeit: 18.45 Uhr

Treffpunkt: Schulhaus Linden, Gunzwil.

Vorträge

Die Kraft bewusster Raumgestaltung

Ein inspirierender Abend mit Florine Schmith organisiert vom Frauenverein Neudorf.

Mittwoch, 15. September 2021

Zeit: 19.30 Uhr

Gemeindsaal Neudorf

Zytfenster

Zeit für Veränderung – Ätherische Öle im Alltag

Immer mehr Menschen suchen nach Alternativen, eigenverantwortlich für ihre Gesundheit zu sorgen. Reine ätherische Öle unterstützen Wohlbefinden und körperliche Gesundheit, reinigen unsere Zellen, stärken die Selbstheilungskräfte und unser Immunsystem. Frau Sybille Buntschu, Aromatherapeutin, erzählt aus ihren Erfahrungen und zeigt auf, wie wirkungsvoll

und dennoch sanft die Öle wirken und wie einfach sie in den Alltag integriert werden können.

Samstag, 6. November 2021

Zeit: 8.30 Uhr – 11.00 Uhr

Pfarrheim St. Stephan, Beromünster

Plastikfreier Haushalt, einfache Tipps und Tricks

Zerowaste ist nicht nur ein Thema bei der Klimajugend, Nein, auch wir sind betroffen. Frau Linda ist auf instagram längst eine Grösse, welche schon manche Frau (hoffentlich auch Mann) dazu gebracht hat, im Haushalt umzudenken. Die Referentin spricht über ihre Erfahrungen und zeigt auf, wie wir mit unzähligen kleinen Massnahmen unseren Abfallberg verkleinern können. Sie selbst füllt mit ihrer 7-köpfigen Familie noch drei 35-Liter Abfallsäcke im Jahr!

Donnerstag, 18. November 2021

Zeit: 19.30 Uhr – 21.30 Uhr

Singsaal Primarschulhaus PS 301, Beromünster

Kurse für Junge und Junggebliebene

Mentale Stärke, Selbstwertgefühl ... (1. Kursblock)

Mentale Stärke und ein gesundes Selbstwertgefühl haben direkten Einfluss auf unser Handeln und unser Wohlbefinden. Sie sind wesentliche Voraussetzungen für ein zufriedenes und erfülltes Leben.

Mit Geschichten, Übungen, theoretischen Inputs, Selbstreflexionen etc. führt Sie Mirjam Herzog (Mental-, Resilienz- und Businesscoach) durch diese zwei Abende und zeigt Ihnen die Zusammenhänge auf. Denn mentale Stärke und der gesunde Selbstwert beginnen im Kopf und sind «lernbar».

Freitag, 26. Februar und 5. März 2021

Zeit: 19.30 Uhr – ca. 21.15 Uhr

Pfarrheim St. Stephan Beromünster

.....und Glücksschmiede (2. Kursblock)

An weiteren zwei Abenden kreieren Sie Ihre eigene Glücksschmiede, d.h. einen inneren Ort, um Ihr mentales Potenzial zu nutzen, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren, Stress abzubauen, die körperliche Fitness zu steigern, Lösungen zu finden.... Entdecken auch Sie diese mentale Kraftmethode, welche sich bei Sportlern, Ärzten etc. bewährt und nutzen Sie sie für Ihren Alltag.

Freitag, 12. und 26. März 2021

Zeit: 19.30 Uhr – ca. 21.15 Uhr

Pfarrheim St. Stephan Beromünster

Diese zwei Kursblöcke können auch einzeln besucht werden.

Etwas Besonderes

Seniorenfasnacht im Restaurant Bahnhof, Beromünster

In Zusammenarbeit mit «mitenand 60+» beromünster

Dienstag, 15. Februar 2022 (Seniorenfasnacht 2021 abgesagt)

Zeit: 14.00 Uhr

Seniorenflug

Donnerstag, 15. April 2021

Vereinsausflug

Freitag, 17. September 2021

Samichlausbesuch

Dienstag, 30. November 2021

Pflegewohnheim Bärngmättli, Beromünster

Adventsfeier

In Zusammenarbeit mit «mitenand 60+» beromünster

Mittwoch, 15. Dezember 2021

Immer wieder

Mittagstisch und Jassen für jedermann

In Zusammenarbeit mit «mitenand 60+» beromünster: Jeden ersten Mittwoch im Monat wird ein Mittagessen für Alleinstehende und Ehepaare in einem Restaurant organisiert. Ab 13.30 Uhr für alle, die nur jassen möchten.

Stricknachmittag «LESMIKAFI»

Jeden ersten Donnerstag im Monat treffen wir uns zum gemütlichen Beisammensein, dabei wird gestrickt und gehäkelt. Nebst dem alltäglichen Austausch werden fleissig Tipps und Tricks weitergegeben. Bei Fragen wird geholfen und es werden Lösungen zu allfälligen kniffligen Fällen gesucht. Kaffee und Kuchen runden das unterhaltsame Treffen ab. Wir freuen uns, ein weiteres Jahr die Stricknadeln klappern zu lassen!

Immer 1. Donnerstag im Monat

Zeit: 13.30 Uhr – 17.00 Uhr

Pfarrheim Beromünster (Sommerferien nach Ansage)

Vorstand Frauenbund

Hermann Sandra, Präsidentin

Schlösslifeld 4, 6215 Beromünster, Tel. 041 448 10 41

Helfenstein Clara, Aktuarin

Grüt 7, 6222 Gunzwil, Tel. 041 930 16 24

Meyer Doris, Kassierin

Berg 4, 6215 Beromünster, Tel. 041 930 17 12

Baumli Luzia

Dorfstrasse 40b, 6222 Gunzwil, Tel. 041 931 03 84

Bucher Irène

Adiswil 4, 6215 Beromünster, Tel. 041 930 36 45

Dörig- Greber Judith

Seeble, 6222 Gunzwil, Tel. 041 930 31 13

Haug Sibylle

Dorf 25, 6215 Schwarzenbach, Tel. 062 771 96 43

Suter Irene

Wydacher, 6215 Beromünster, Tel. 041 930 06 53

Suter Renate

Wilhelmshöchi 4b, 6215 Beromünster, Tel. 041 930 03 93

Villiger Rosmarie

Emmenwil 5, 6222 Gunzwil, Tel. 041 930 41 21

Wandeler Marlis

Waldi 5, 6222 Gunzwil, Tel. 041 930 38 05

Weitere Informationen werden jeweils im «Anzeiger für das Michelsamt» bekannt gegeben.

frauenbund.beromuenster@gmail.com

www.frauenbund.info

Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen.

Bei kurzfristiger Abmeldung (nach dem Anmeldeschluss) wird ein Unkostenbeitrag verlangt.