SKFLuzern
stärkt und vernetzt Frauen

Jahresprogramm 2027



«Die Zukunft hängt davon ab, was wir heute tun.»
Marie Curie

Bild: pixabay.com

JANUAR

Impulsnachmittag zum WGT

Alle sind eingeladen, sich am Impulsnachmittag auf den Weltgebetstag mit dem Thema: «100 Jahre internationaler Weltgebetstag für Gerechtigkeit und Frieden» vom 5. März einstimmen zu lassen.

Der SKFLuzern wirkt aktiv in der Vorbereitung mit.

Datum Sa, 9.1.
13–16.30 Uhr
Ort Pfarreizentrum
St. Johannes, Luzern
Anmeldung www.skfluzern.ch
Kosten CHF 35.– inklusiv
Material, Imbiss und Getränke
Information www.wgt.ch

Rhetorik – wirksam auftreten

Sicher auftreten, klar kommunizieren und mit der eigenen Botschaft überzeugen – das lässt sich lernen und üben. In diesem Kurs entdeckst du, wie Atmung, Haltung, Stimme und Körpersprache deine persönliche Präsenz beeinflussen. Du erhältst praktische Tipps für eine klare Aussprache, wirkungsvolle Betonung und einen guten Umgang mit Nervosität.

Datum Fr, 22.1.
9.15–16.30 Uhr
Leitung Barbara Eppler
Ort Abendweg 1, Luzern
Angebot alle Frauenbund-Vorstandsfrauen
Anmeldung www.skfluzern.ch
www.frauenbund.ch

Klick dich rein!

Lust auf frische News?
Dann folg uns auf Instagram unter
@skf_luzern.

Wir freuen uns auf dich!

FEBRUAR

Valentinstag – Ein Nachmittag für Paare

Thema: «Mit Dir verbandelt und verwandelt» – ein Nachmittag mit Musik, Literatur, Austausch und Genuss.

Datum So, 14.2. | 14–17 Uhr
Leitung Christine Guarise und Andreas Wissmiller
Ort Pfarreizentrum Maria von Magdala Willisau
Kosten Fr. 50.– pro Paar
Angebot Landeskirche; für alle Frauenbund-Frauen und deren Partner
Anmeldung andreas.wissmiller@prrw.ch, 041 972 62 00, bis 11.2.

Kursideen motiviert planen – erfolgreich durchführen

Ein abwechslungsreiches Jahresprogramm verbindet Bewährtes mit Neuem und weckt die Lust auf gemeinsame Erlebnisse. In diesem Kurs entwickelst du Ideen, die zu deinem Verein und seinen Mitgliedern passen, planst passende Angebote und findest geeignete Referentinnen. Du erhältst Impulse, wie du verschiedene Zielgruppen erreichst und deine Angebote wirkungsvoll kommunizierst – damit aus guten Ideen erfolgreiche Veranstaltungen werden.

Datum Mo, 22.2. 18–21 Uhr
Leitung Carmen Frei
Ort Online via Zoom
Angebot für Alle aktiven Frauenbund-Vorstandsfrauen
Anmeldung www.skfluzern.ch www.frauenbund.ch

Schweigen für den Frieden

Das Schweigen für den Frieden bringt auf leise, aber kraftvolle Art zum Ausdruck, dass uns oft die Worte fehlen, um auf das Elend von Flüchtlingen, von Krieg, Hunger und Unterdrückung weltweit zu reagieren. Mit dem Schweigekreis setzen wir ein Zeichen der Anteilnahme und Verbundenheit gegen die Gleichgültigkeit. Menschen mit prekärem Aufenthalt wie Asylsuchenden und Sans-Papiers gilt unsere Solidarität.

Datum Do, 25.2. | 18.30–19 Uhr
Ort Kornmarkt (Rathausplatz), Luzern
Information Jeden letzten Donnerstag im Monat, von 18.30–19.00 Uhr, findet das «Schweigen für den Frieden» statt.

Im Februar übernimmt der SKFLuzern den Vorsitz und lädt herzlich zur Teilnahme ein.

ⓘ Kursbedingungen siehe letzte Seite

MÄRZ

Weltgebetstag: «100 Jahre internationaler Weltgebetstag für Gerechtigkeit und Frieden»

Der Weltgebetstag ist Teil einer weltweiten Bewegung von Frauen aus vielen christlichen Traditionen. Am ersten Freitag im März kommen sie zum Feiern zusammen. Durch die Gemeinschaft des Betens und Handelns sind die Frauen auf der ganzen Welt miteinander verbunden.

Datum Fr, 5.3.
Ort in deiner Pfarrei
Information www.wgt.ch

Mitgliederversammlung des SKFLuzern

Sei dabei und bestimme mit. Vertreterinnen aus den Ortsvereinen des SKFLuzern, Einzelmitglieder und geladene Gäste treffen sich zur Mitgliederversammlung.

Datum Do, 18.3.
18.30–22 Uhr
Ort Gemeindesaal, Hasle
Anmeldung www.skfluzern.ch

Seit 100 Jahren solidarisch!

Unser Frauen- und Familienfonds (FFF) hilft Frauen und Familien im Kanton Luzern rasch und unbürokratisch bei finanziellen Engpässen. Da wir ehrenamtlich arbeiten, fliesst jeder Rappen direkt in die Unterstützung.

Spenden:

APRIL

Rundgang im Museum für Kommunikation in Bern

Wie kommunizieren wir eigentlich – und was braucht es, damit wir uns wirklich verstehen? Auf unserem Ausflug ins Museum für Kommunikation entdecken wir die vielfältigen Formen und Wege, wie Menschen miteinander in Verbindung treten. Dabei gibt es einiges zu entdecken: Von einer historischen Postkutsche über Chips unter der Haut bis hin zu einem Original-Fluchtfahrzeug eines spektakulären Raubs. Die Ausstellung überrascht, regt zum Nachdenken an und lädt dazu ein, die Welt der Kommunikation aus ganz unterschiedlichen Blickwinkeln zu betrachten.

Datum Fr, 16.4.
Führung um 13.30 Uhr
Ort Museum für Kommunikation, Helvetiastrasse 16 in Bern
Kosten Die individuelle Reise nach Bern und zurück ist Sache der Teilnehmerinnen.
Angebot für Einzelmitglieder, alle Frauenbund-Frauen
Anmeldung www.skfluzern.ch

Info(halb)tag für Vorstandsfrauen der Ortsvereine und Kantonalverbände

Neu im Vorstand oder schon etwas länger dabei? Gratulation! Du bist Teil eines grossen Netzwerks, das über 100’000 Frauen umfasst. Als Mitglied des Dachverbands Frauenbund Schweiz kannst du von vielen Angeboten und Dienstleistungen profitieren, die dich in deiner Rolle als Vorstandsfrau unterstützen und begleiten.

Datum Sa, 17.4.
9–12.30 Uhr
Leitung Team Geschäftsstelle Frauenbund
Ort Frauenbund Schweiz, Tivolistrasse 21, Luzern
Angebot für alle aktiven Frauenbund-Vorstandsfrauen
Anmeldung www.frauenbund.ch

Atemzug für die Seele

Worte, Stille, Rituale – ein Abend zum Sein, Auftanken und Geniessen.

Datum Do, 29.4.
18.30–21 Uhr
Leitung Ruth Estermann
Ort Abendweg 1, Luzern
Angebot für Einzelmitglieder, alle Frauenbund-Frauen
Anmeldung www.skfluzern.ch

MAI

Regionale Vorständetreffen: Mitmachen, austauschen, neue Ideen entwickeln

Am RVT erwarten dich spannende Workshops und inspirierende Vernetzung – moderiert von Melanie Wächtler, Vorstandsmitglied Frauenbund Schweiz

Datum	Di, 11.5. 19.30–22 Uhr, Zell Mi, 19.5. 19.30–22 Uhr, Eschenbach
Leitung	Melanie Wächtler
Angebot für	alle aktiven Frauen-bund-Vorstandsfrauen
Anmeldung	www.skfluzern.ch

Zell:

Eschenbach:

Delegiertenversammlung Frauenbund Schweiz (Dachverband)

Unsere gewählten Delegierten schöpfen unsere Stimmkraft aus und vernetzen sich mit Frauen aus der ganzen Schweiz. Delegierte, Einzelmitglieder vom Frauenbund Schweiz, Gäste und Interessierte treffen sich zur Delegiertenversammlung vom Frauenbund Schweiz.

Datum	Sa, 22.5. | ganzer Tag
Ort	Hergiswil NW
Angebot für	Delegierte des SKFLuzern und Interessierte Frauenbund-Vorstandsfrauen
Anmeldung	www.frauenbund.ch

Frauen stärken.
Netzwerke knüpfen.

Werde jetzt Einzelmitglied beim SKFLuzern. Einfach QR-Code scannen und Teil einer starken Gemeinschaft werden.

JUNI

Liturgiegruppen – wertvolle Frauen im Ortsverein

Die Liturgiegruppen leisten wertvolle Arbeit in den Ortsvereinen. Ein Austausch, angeleitet von unserer Ressortverantwortlichen, bietet Gelegenheit, neue Formen kennen zu lernen und über bestehende Angebote zu diskutieren

Datum	Do, 10.6. 18.30–21 Uhr
Leitung	Ruth Estermann
Ort	Abendweg 1, Luzern
Angebot für	Alle Liturgie-verantwortlichen der Ortsvereine
Anmeldung	www.skfluzern.ch

Zeit für dich – Reflexion und Stärkung in der Natur

Dieser besondere Tag lädt Frauen in der Lebensmitte dazu ein, bewusst innezuhalten, neue Kraft zu schöpfen und das eigene Frau-Sein zu vertiefen. In der Natur entsteht Raum für Selbstfürsorge, Klarheit und persönliche Ausrichtung.

Mit erlebnispädagogischen Impulsen und Elementen aus dem Coaching gehen wir Fragen rund um Würdigung, Veränderung und persönliche Visionen nach. Am Feuer bleibt Zeit für Reflexion und den Austausch darüber, was uns nährt und trägt.

Ein Samstag nur für dich:
Durchatmen. Auftanken. Neu ausrichten.

Datum	Sa 26.6. | 10–17 Uhr
Leitung	Nicole Riedo, Paarberaterin bei der «elbe», Fachstelle für Lebensfragen; Nathalie Bojescu-Cognet, Fachbereich Spiritualität röm.-kath. Landeskirche
Ort	Umgebung Stadt Luzern
Kosten	Fr. 35.–
Angebot	Landeskirche; für alle Frauenbund-Frauen
Anmeldung	lukath.ch/programm, bis 6.6.

Akku laden.
Sonne tanken.
Sommer geniessen.

Auch wir machen eine kleine Pause:
Die Geschäftsstelle bleibt vom
5.7. bis 23.7.2027 geschlossen.

Danach sind wir gerne wieder
für euch da.

AUGUST

Konfliktmanagement – handeln und lösen

Unterschiedliche Meinungen, Erwartungen und Kommunikationsweisen gehören zum Vereinsalltag – und können schnell zu Spannungen führen. Entscheidend ist, wie wir damit umgehen.

In diesem Kurs lernst du, Konflikte frühzeitig zu erkennen, das eigene Konfliktverhalten besser zu verstehen und schwierige Situationen konstruktiv anzugehen. Praktische Methoden und konkrete Beispiele aus dem Vereinsalltag helfen dir, neue Lösungswege zu entwickeln und im Alltag sicher anzuwenden.

Ein praxisnaher Kurstag für alle, die Konflikte konstruktiv angehen und lösen möchten.

Datum Fr, 27.8.
9.15–16.45 Uhr
Leitung Regula Kuhn
Ort Abendweg 1, Luzern
Angebot für Alle aktiven Frauenbund-Vorstandsfrauen
Anmeldung www.skfluzern.ch
www.frauenbund.ch

Cyberkriminalität – Gefahren erkennen, Sicherheit entwickeln

Cyberkriminelle nutzen vielfältige Wege, um an Geld oder persönliche Daten zu gelangen – per Telefon, WhatsApp, E-Mail oder direkt an der Haustür. Mit immer neuen und raffinierten Methoden versuchen sie, Vertrauen zu gewinnen und zum schnellen Handeln zu bewegen.

Du erfährst, wie solche Betrugsversuche funktionieren, woran du sie erkennst und wie du deine Geräte und persönlichen Daten schützen kannst. So bewegst du dich sicherer und aufmerksamer durch die digitale Welt.

Datum Di, 31.8.
18.30–20 Uhr
Leitung Björn Deflorin, Fachspezialist Prävention – Cybercrime, Luzerner Polizei
Ort Abendweg 1, Luzern
Angebot für Alle aktiven Frauenbund-Vorstandsfrauen
Anmeldung www.skfluzern.ch

SEPTEMBER

Regionaler Impulstag für die Zentralschweiz

Der regionale Impulstag 2027 findet in der Region Zug statt. Freut euch auf einen inspirierenden Tag – alle Infos folgen rechtzeitig vor dem Anlass!

Datum Sa, 4.9. | 9.30–13.30 Uhr
Ort Zug
Angebot für alle aktiven Frauenbund-Vorstandsfrauen
Anmeldung www.frauenbund.ch

OKTOBER

Atemzug für die Seele

Worte, Stille, Rituale – ein Abend zum Sein, Auftanken und Geniessen

Datum Do, 21.10.
18.30–21 Uhr
Leitung Ruth Estermann
Ort Abendweg 1, Luzern
Angebot für Einzelmitglieder, alle Frauenbund-Frauen
Anmeldung www.skfluzern.ch

Kurzseminar Führungskompetenz: Führen im Beruf und im Verein – ein und dasselbe?

Führen im Verein ist anders als im Beruf: Persönliche Beziehungen, gemeinsame Werte und ehrenamtliches Engagement prägen den Vereinsalltag. Dieses Kurzseminar verbindet kurze Inputs, Auffrischungen und kollegiale Beratung zu konkreten Fragen aus der Führungspraxis.

Du reflektierst deine Rolle als Führungskraft, erhältst praktische Impulse für eine wertschätzende Kommunikation und lernst Methoden für schwierige Gespräche kennen. Eigene Fragestellungen können eingebracht und gemeinsam bearbeitet werden.

Datum Fr, 22.10. | 13–17 Uhr
Leitung Regula Kuhn
Ort Abendweg 1, Luzern
Angebot für Alle aktiven Frauenbund-Vorstandsfrauen
Anmeldung www.skfluzern.ch
www.frauenbund.ch

ⓘ Kursbedingungen siehe letzte Seite

NOVEMBER

Leitungskonferenz SKFLuzern

Nimm am Austausch mit Leitungsteams, Präsidentinnen und Kontaktfrauen aus den Ortsvereinen und dem Kantonalverband SKFLuzern teil – baue dein Netzwerk aus.

Datum Do, 4.11.
18.30–21.30 Uhr
Ort Raum Luzern
Angebot für Leitungsteams der Ortsvereine
Anmeldung www.skfluzern.ch

Info(halb)tag für Vorstandsfrauen der Ortsvereine und Kantonalverbände

Neu im Vorstand oder schon etwas länger dabei? Gratulation! Du bist Teil eines grossen Netzwerks, das über 100'000 Frauen umfasst. Als Mitglied des Dachverbands Frauenbund Schweiz kannst du von vielen Angeboten und Dienstleistungen profitieren, die dich in deiner Rolle als Vorstandsfrau unterstützen und begleiten.

Datum Mi, 24.11.
13.30–17 Uhr
Leitung Team Geschäftsstelle Frauenbund
Ort Frauenbund Schweiz, Tivolistrasse 21, Luzern
Angebot für alle aktiven Frauenbund-Vorstandsfrauen
Anmeldung www.frauenbund.ch

Woche der Religionen

In der zweiten Novemberwoche hat die «Woche der Religionen» ihren festen Platz in der interreligiösen Agenda. Rund 100 Veranstaltungen laden jährlich zu Begegnung und Dialog zwischen den in der Schweiz ansässigen Religionen und Kulturen ein. Organisiert wird die Woche vom interreligiösen Netzwerk IRAS COTIS oder von deinem Ortsverein.

Datum Sa, 6.11.– So, 14.11.
Ort An verschiedenen Orten in der Schweiz
Angebot für Alle Frauenbund-Frauen
Information www.wdr-sdr.ch

ⓘ Kursbedingungen siehe letzte Seite

Coaching für Vorstände der Frauenbund-Ortsvereine

Das Holangebot «Vereinscoaching» ist für Vorstände der Ortsvereine. Es kann in Form eines Coachings, eines Happy Days oder einer Klausurtagung/Zukunftswerkstatt angefordert werden. Vertrauen, Wertschätzung und Diskretion werden zugesichert.
Nähere Angaben unter www.frauenbund.ch/verbandsdienstleistungen

Frauenbund-KURSE zur modularen Weiterbildung «Führungskompetenz Vereinswesen» in der Zentralschweiz

Bei der Teilnahme an allen mit ⓘ markierten Kursen «Vereinsführung Basiskurs», «Führungskompetenz», «Führungshaltung», «Teammanagement», «Konfliktmanagement», und «Rhetorik» erlangst du das Frauenbund-Schweiz-Zertifikat «Führungskompetenz Vereinswissen».

Jeder Kurs dauert einen Tag. Nach dem Abschluss aller sechs Kurse und einem Nachweis von mindestens zwei Jahren Vorstandsarbeit erhältst du das Frauenbund-Zertifikat. In den sechs Modulen erarbeitest du Kompetenzen und Fähigkeiten, die es dir ermöglichen, einen Verein zielorientiert zu führen. Das Zertifikat bietet einen systematischen Überblick über Kursinhalte und von dir erworbene Kompetenzen und Fähigkeiten.
Es kann auch im beruflichen Kontext als Leistungsnachweis verwendet werden.

Sämtliche Frauenbund-Kurse in der ganzen Schweiz stehen dir kostenlos zur Verfügung. Nutze die Gelegenheit, dich weiterzubilden und Teil eines grossen Netzwerkes zu sein.

Weitere interessante Kurse zum Vereinswissen (z. B. Vereinsfinanzen, Revision etc.) sowie zu aktuellen Themen wie z.B. digitale Zusammenarbeit, Kommunikation und Social Media sind im Bildungskalender 2027 vom Frauenbund Schweiz aufgeführt.

Detaillierte Informationen unter www.frauenbund.ch

KOSTEN UND KURSBEDINGUNGEN

Die Anmeldung ist jeweils bis 3 Wochen vor dem Kursbeginn möglich.

Tageskurse:	Einzelmitglied: Fr. 100.–	Nichtmitglied: Fr. 200.–	Vorstandsmitglied: gratis
Halbtageskurse:	Einzelmitglied: Fr. 50.–	Nichtmitglied: Fr. 100.–	Vorstandsmitglied: gratis

Kursabmeldungen sind mit administrativem Aufwand verbunden.
Bei Abmeldungen nach Anmeldeschluss wird ein Unkostenbeitrag von Fr. 50.– in Rechnung gestellt.



«Frauenbande 2.0» katapultiert den Frauenbund Schweiz in die Zukunft.
Unsere Gesellschaft wandelt sich und mit ihr die Rolle der Frau, das Ehrenamt und die Erwartungen an die Kirche. Das spiegelt sich auch im Vereinsleben wider.
Wir sind gewappnet für die Veränderung und halten Schritt: Für Freiwilligenarbeit, die inspiriert.
Für ein Frauennetzwerk, das auch im Netz sichtbar ist.
Für Frauen, die die Welt gestalten – #wirwirkenweiter.

SKFLuzern
stärkt und vernetzt Frauen

Kantonalverband Frauenbund Schweiz
Abendweg 1 | 6006 Luzern | Telefon 041 210 90 77
sekretariat@skfluzern.ch | www.skfluzern.ch | IBAN CH95 0900 0000 6000 2840 8

Öffnungszeiten: Dienstag und Donnerstag, 9–12 Uhr und 13.30–16.30 Uhr