

SKFLuzern  
Jahresprogramm  
2020



[www.skfluzern.ch](http://www.skfluzern.ch)

## Januar

---

**Samstag, 18.1.** | 9 bis 12 Uhr

### **Ich erzähl dir von Gott (Kursreihe: ErzählARTen)**

Das erste Testament ist voll von spannenden und bildhaften Geschichten über die Menschen mit ihrem/unserem Gott. In diesem Kurs werden einige dieser Geschichten entdeckt und so erzählt, dass sie in Kinderliturgien («Chliicher- oder Chenderfiire») gefeiert werden können.

Leitung Silvia Balmer Tomassini, Religionspädagogin KIL

Ort Refektorium Kloster Sursee,  
Geuenseestrasse 2a, Sursee

Kosten Fr. 50

Anmeldung [fachbereiche@lukath.ch](mailto:fachbereiche@lukath.ch), 041 419 48 38

## Februar

---

**Samstag, 8.2.** | 9.15 bis 16.45 Uhr

### **Persönliche Arbeitsgestaltung – effizient und gehirngerecht planen**

Unser Gehirn ist ein mächtiges Werkzeug mit bemerkenswerten Fähigkeiten. Optimal eingesetzt sparen wir Kräfte, nutzen gekonnt unsere Leistungsfähigkeit und beugen rascher Ermüdung vor.

Ein kostenloses Angebot für SKF-Vorstandsfrauen\*

Leitung Stefanie Neuhauser

Ort aeb, Kasernenplatz 1, Luzern

Anmeldung [sekretariat@skfluzern.ch](mailto:sekretariat@skfluzern.ch) oder [www.skfluzern.ch](http://www.skfluzern.ch)

**Der SKFLuzern stärkt und vernetzt Frauen.**

## März

---

**Freitag, 6.3.**

**Weltgebetstag: «Steh auf, nimm deine Matte und geh deinen Weg!»**

Liturgie aus Zimbabwe in Ihrer Pfarrei

• • •

**Freitag, 6.3. | 19 Uhr bis Sonntag, 8.3. 13 Uhr**

**Gesprächstraining für Paare**

Ein Seminar für alle, die ihre Partnerschaft nachhaltig positiv beeinflussen möchten.

Leitung Stephan Kurpanik, dipl. Sozialpädagoge/Sozialarbeiter, EPL-Trainer  
Regina Kelter, dipl. Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin, Erwachsenenbildnerin, EPL-Trainerin

Ort Pfarreiheim St. Barbara, Flecken 34, Rothenburg

Kosten Fr. 350 / Paar

Information [www.kirlich-heiraten.lu/impulsangebote](http://www.kirlich-heiraten.lu/impulsangebote)

Anmeldung [fachbereiche@lukath.ch](mailto:fachbereiche@lukath.ch), 041 419 48 38

• • •

**Samstag, 14.3. | 9.15 bis 16.45 Uhr**

**make up!** Schöpfung und Wandel

**Schöpfungsspiritualität entdecken – mit Kopf, Herz und Hand**

Ein kostenloses Angebot für SKF-Vorstandsfrauen\*

Leitung Silvia Huber

Ort Abendweg 1, Luzern

Anmeldung [sekretariat@skfluzern.ch](mailto:sekretariat@skfluzern.ch) oder [www.skfluzern.ch](http://www.skfluzern.ch)

**Der SKFLuzern stärkt und vernetzt Frauen.**

**Dienstag, 24.3. | 18.30 bis 21.45 Uhr**

**107. Delegiertenversammlung**

Für Delegierte aus unseren Ortsvereinen und geladene Gäste

Ort Malters

Anmeldung [sekretariat@skfluzern.ch](mailto:sekretariat@skfluzern.ch) oder [www.skfluzern.ch](http://www.skfluzern.ch)

## April

---

**Samstag, 25.4. | 14 bis 19 Uhr**

**Vielfältig in Beziehung... und Allein-Stehend!**

«Singles» sind nicht einfach «allein». Wie alle Menschen stecken auch sie in Beziehungen (Familie, Freunde, Bekannte, Berufskollegen usw.). Ein Austausch in entspannter Atmosphäre. Der Kurs will besonders alle Alleinstehenden (Ledige, Verwitwete, Getrennte) ansprechen. Paare sind aber ebenfalls willkommen.

Leitung Elke Freitag, Theologin

Ort Bildungszentrum Matt, Schwarzenberg

Kosten Fr. 50 / Person (inkl. Nachtessen)

Information [www.kirlich-heiraten.lu/impulsangebote](http://www.kirlich-heiraten.lu/impulsangebote)

Anmeldung [elke.freitag@bistum-basel.ch](mailto:elke.freitag@bistum-basel.ch), 041 417 02 62

• • •

**Donnerstag, 30.4. | 13.30 bis 17 Uhr**

**Info(halb)tag für Vorstandsfrauen der Ortsvereine**

Ein kostenloses Angebot für SKF-Vorstandsfrauen

Leitung Team Geschäftsstelle SKF (Dachverband)

Ort Kasernenplatz 1, Luzern

Anmeldung [info@frauenbund.ch](mailto:info@frauenbund.ch) oder [www.frauenbund.ch](http://www.frauenbund.ch)

**Der SKFLuzern stärkt und vernetzt Frauen.**

## Mai

---

**Dienstag, 5.5.** | 19.30 bis 22 Uhr | **Sempach**

**Montag, 11.5.** | 19.30 bis 22 Uhr | **Root**

**Donnerstag, 14.5.** | 19.30 bis 22 Uhr | **Menznau**

**Dienstag, 26.5.** | 19.30 bis 22 Uhr | **Flühli**

### **RVT: Regionale Vorstandstreffen**

Wir setzen uns mit einem Thema auseinander. Zudem haben wir Zeit für Begegnungen und den Austausch mit den Frauen aus den Ortsvorständen und dem Kantonalvorstand.

Ein kostenloses Angebot für SKF Vorstandsfrauen

Anmeldung sekretariat@skfluzern.ch oder www.skfluzern.ch

• • •

**Mittwoch, 27.5.** | ganzer Tag

### **Delegiertenversammlung SKF Schweiz (Dachverband)**

Ort Baden

Anmeldung info@frauenbund.ch oder www.frauenbund.ch

• • •

**Donnerstag, 28.5.** | 19.30 bis 22 Uhr

### **Date im Weinberg**

Ein sinnlicher Abend für Paare – offen für verschiedenste Formen von Partnerschaften

Leitung Thomas Villiger-Brun, Fachbereich Pastoral/Theologie

Mitwirkung Inès und Thomas Bisang-Heller, Weinbauer-Ehepaar  
Hildegard Pfäffli Murer, Fachstelle für Lebensfragen  
«elbe»

Ort Weingut Bisang, Rumi 1, Altishofen

Kosten Fr. 60 / Paar

Information [www.kirlich-heiraten.lu/impulsangebote](http://www.kirlich-heiraten.lu/impulsangebote)

Anmeldung [fachbereiche@lukath.ch](mailto:fachbereiche@lukath.ch), 041 419 48 38

**Der SKFLuzern stärkt und vernetzt Frauen.**

## Juni

---

**Samstag, 20.6.** | ganzer Tag

**Impulstag 2020 *make up!*** Schöpfung und Wandel

Ein Angebot für SKF-Freiwillige und Einzelmitglieder

Ort Neudb, Luzern

• • •

**Samstag, 27.6.** | 9.15 bis 16.45 Uhr

### **Rhetorik – wirksam auftreten**

Ein kostenloses Angebot für SKF-Vorstandsfrauen\*

Leitung Silvia Planzer

Ort Abendweg 1, Luzern

Anmeldung sekretariat@skfluzern.ch oder www.skfluzern.ch

## September

---

**Dienstag, 8.9.** | 16 bis 19.45 Uhr

**«Vereinsstatuten» das Salz in der Suppe – Rechte und Pflichten verständlich erklärt**

Ein kostenloses Angebot für SKF-Vorstandsfrauen

Leitung Mirjam Meyer, SKF (Dachverband)

Ort Kasernenplatz 1, Luzern

Anmeldung [info@frauenbund.ch](mailto:info@frauenbund.ch) oder [www.frauenbund.ch](http://www.frauenbund.ch)

**Der SKFLuzern stärkt und vernetzt Frauen.**

**Samstag, 12.9.** | 9.15 bis 16.45 Uhr

**Öffentlichkeitsarbeit – was, wie, wo Sinn macht**

Ein kostenloses Angebot für SKF-Vorstandsfrauen\*

Leitung Carmen Frei

Ort Abendweg 1, Luzern

Anmeldung sekretariat@skfluzern.ch oder www.skfluzern.ch



**Samstag, 26.9.** | 9.15 bis 16.45 Uhr

**Aktuarial – kompetent und speditiv**

Ein kostenloses Angebot für SKF-Vorstandsfrauen\*

Leitung Susann Gretener Jegge

Ort Abendweg 1, Luzern

Anmeldung sekretariat@skfluzern.ch oder www.skfluzern.ch

**Oktober**

---

**Dienstag, 20.10.** | 19.00 bis ca. 21.30 Uhr

**Donnerstag, 29.10.** | 19.00 bis ca. 21.30 Uhr

**«Der Wunsch zu Leben – die Absicht zu Sterben» – eine ethische Auseinandersetzung**

Rundgang, Referat, Apéro

Ein kostenloses Angebot für SKF-Vorstandsfrauen

Leitung Dr. Regula Ott, SKF

Rundgang Hans Peter Stutz, Geschäftsleiter Hospiz  
Zentralschweiz

Ort Hospiz Zentralschweiz, Luzern-Littau

Anmeldung sekretariat@skfluzern.ch oder www.skfluzern.ch

**Der SKFLuzern stärkt und vernetzt Frauen.**

**November**

---

**Samstag, 21.11.** | 13.30 bis 17 Uhr

**Info(halb)tag für Vorstandsfrauen der Ortsvereine**

Ein kostenloses Angebot für SKF-Vorstandsfrauen

Leitung Team Geschäftsstelle SKF (Dachverband)

Ort Kasernenplatz 1, Luzern

Anmeldung info@frauenbund.ch oder www.frauenbund.ch



**Montag, 23.11.** | 18.30 bis ca. 21.30 Uhr

**Präsidentinnenkonferenz**

Adventsmeditation, Informationen, Austausch

Für Präsidentinnen, Kontaktfrauen und Vorstandsfrauen aus unseren Ortsvereinen

Ort Viva Luzern AG, Staffelnhof, Luzern

Anmeldung sekretariat@skfluzern.ch oder www.skfluzern.ch

**Der SKFLuzern stärkt und vernetzt Frauen.**

## Holangebote

Inhaltlich konzipierte Weiterbildungs- oder Beratungsangebote, die von interessierten Ortsvereinen bei der Geschäftsstelle angefordert werden können.

---

### Coaching für Vorstände der SKF-Ortsvereine

Vereinscoaching ist ein Angebot des SKFLuzern und ist für die SKF-Ortsvereine kostenlos. Vertrauen, Wertschätzung und Diskretion werden zugesichert.

### Frauen machen Gottesdienst

Neue Impulse, Themen, Ideen, Grundlagen, Bibelarbeit ...

Ein Angebot für Liturgiegruppen und einzelne Frauen, die im Rahmen der SKF-Ortsvereine (Frauen-) Gottesdienste gestalten.

**Wir sind...** ein bisschen... sicher nicht... schon – aber anders... selbstverständlich... nicht mehr...

### katholisch.

Im Ortsvorstand gemeinsam das Wort «katholisch» durchleuchten, erfahren, wie der SKF «katholisch» versteht und daraus entwickeln, wie der Ortsverein das Wort «katholisch» für sich definieren will.

Ein kostenloses Angebot für Ortsvorstände.

### Ungeahnte Erleichterungen mit dem PC für die Vorstandsarbeit

Dokumente, Dateien und Ordner teilen und gemeinsam pflegen anstatt hin- und hermailen. Innovative Online-Arbeitsbereiche ermöglichen es, dass mehrere Personen gemeinsam an derselben Sache arbeiten und sich auf das konzentrieren können, worauf es ankommt.

Folgende Inhalte sind zum Beispiel möglich:

- «Drive» und «Dropbox» verwenden
- Pendenzen- und Mitgliederlisten, Jahresplanung gemeinsam online führen
- Serienmails erstellen
- ansprechende PowerPoint-Präsentation für die GV erstellen

Es besteht die Möglichkeit, nur Teile des Kurses in Anspruch zu nehmen.

**Der Ortsverein** legt die Wunschthemen fest, organisiert Kurslokalität und mindestens acht Kursteilnehmerinnen (evtl. auch in Zusammenarbeit mit einem Nachbarnverein).

**Der SKFLuzern** organisiert die Kursleitung und stellt das Angebot den Ortsvereinen vergünstigt zur Verfügung.

Auskunft und Anmeldung: [www.skfluzern.ch/Angebote](http://www.skfluzern.ch/Angebote)

## SKF Kurse von benachbarten Kantonalverbänden

---

**Samstag, 1.2.** | ganzer Tag

**Altern – aufregend anders\***

Leitung Carmen Frei

Ort Altendorf

**Freitag, 14.2.** | ganzer Tag

**Konfliktmanagement – handeln und lösen\***

Leitung Brigitte Warth

Ort Altdorf

**Mittwoch, 11.3.** | ganzer Tag

**Führungshaltung – gestalten und entwickeln\***

Leitung Brigitte Warth

Ort Stansstad

**Samstag, 28.3.** | ganzer Tag

**Kommunikation und Social Media – verstehen, vernetzen und nutzen\***

Leitung Claudia Sedioli Maritz

Ort Sarnen

**Freitag, 24.4.** | ganzer Tag

**Öffentlichkeitsarbeit – was, wie, wo Sinn macht\***

Leitung Carmen Frei

Ort Pfäffikon SZ

**Freitag, 4.9.** | ganzer Tag

**Vereinsführung Basiskurs – planen und organisieren\***

Leitung Cornelia Schinzilarz

Ort Sarnen

**Donnerstag, 24.9.** | ganzer Tag

**Persönliche Arbeitsgestaltung – effizient und gehirngerecht planen\***

Leitung Stefanie Neuhauser

Ort Stansstad

**Freitag, 25.9.** | ganzer Tag

**Vereinsfinanzen – erfolgreich verwalten\***

Leitung Elisabeth Fischer

Ort Altdorf

**Freitag, 30.10.** | ganzer Tag

**Teammanagement – bewegen und leiten\***

Leitung Brigitte Warth

Ort Schwyz

**Dienstag, 3.11.** | Halbtageskurs – 9.15 bis 12.15 Uhr

**Lebensanfang | Lebensende – eine ethische Auseinandersetzung\***

Leitung Regula Ott

Ort Sarnen

**Samstag, 7.11.** | ganzer Tag

**Führungshaltung – gestalten und entwickeln\***

Leitung Brigitte Warth

Ort Zug

**Freitag, 20.11.** | ganzer Tag

**Führungskompetenz – stärken und motivieren\***

Leitung Cornelia Schinzilarz

Ort Altdorf

\*Kostenlose Angebote für SKF-Freiwillige.

Infos und Anmeldung: [info@frauenbund.ch](mailto:info@frauenbund.ch) oder [www.frauenbund.ch](http://www.frauenbund.ch)

## Kursbedingungen

---

Alle Kurse werden nur bei genügender Anzahl Anmeldungen durchgeführt.

\* **Die mit Stern bezeichneten Kurse sind für aktive SKF-Vorstandsmitglieder gratis.**

**Einzelmitglieder bezahlen Fr. 100 und Nichtmitglieder Fr. 120 pro Tag.**

Anmeldungen bis max. 14 Tage vor Kursbeginn.

Kursabmeldungen sind mit administrativem Aufwand verbunden.

Bei Abmeldungen wird ein Unkostenbeitrag in Rechnung gestellt:

– Abmeldungen bis max. 14 Tage vor Kursbeginn Fr. 50

– Kurzfristige Abmeldungen bis 3 Tage vor Kursbeginn oder Nichterscheinen Fr. 100

Den Ortsvereinspräsidentinnen werden die Detailprogramme für unsere Veranstaltungen automatisch zugestellt. Einzelmitglieder und andere Interessierte können diese auf dem Sekretariat anfordern oder auf der Homepage einsehen.







SKFLuzern

Kantonalverband Schweiz. Kath. Frauenbund

Abendweg 1, 6006 Luzern

041 210 90 77, sekretariat@skfluzern.ch, www.skfluzern.ch

Öffnungszeiten:

Dienstag und Donnerstag

9 bis 12 Uhr, 13.30 bis 16.30 Uhr