SKFLuzern
stärkt und vernetzt Frauen

# Jahresprogramm 2023

**«Nur, was man sich selbst ist, kann man auch anderen sein.»**

**Henriette Feuerbach**

# JANUAR

## Erfolgreiche Zusammenarbeit – Vorstände als vitale Teams

Mitwirkungsmöglichkeiten und Selbstverwirklichung werden immer bedeutsamer – auch in der Freiwilligenarbeit. Dafür braucht es Innovation. Du lernst neue Modelle der Vereinsorganisation und Formen der Zusammenarbeit kennen.

**Datum** Sa, 21.1. | 9.15–16.45 Uhr
**Leitung** Sabina Ruff
**Ort** aeB Luzern, Kasernenplatz 1, Luzern
**Angebot für** alle SKF-Frauen ⓘ
**Anmeldung** sekretariat@skfluzern.ch
www.skfluzern.ch

# FEBRUAR

## Netzwerken im Verein – fachkundig und wirkungsvoll

Dem Netzwerken wird heute eine hohe Bedeutung beigemessen. Was heisst das für Vereine? Welche Netzwerke befinden sich in unserer Organisation und wie bewirtschaften wir sie?

**Datum** Mo, 27.2. | 18–21 Uhr
**Leitung** Danielle Cotten
**Ort** online
**Angebot für** alle SKF-Frauen ⓘ
**Anmeldung** sekretariat@skfluzern.ch
www.skfluzern.ch

# MÄRZ

## Weltgebetstag: «Ich habe von eurem Glauben gehört» – Liturgie aus Taiwan

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, 3.3.
**Ort** in deiner Pfarrei
**Information** www.wgt.ch

## Info(halb)tag für Vorstandsfrauen der Ortsvereine und Kantonalverbände

Lerne die Dienstleistungen des SKF kennen, tausche Erfahrungen mit Vorstandsfrauen anderer Ortsvereine oder Kantonalverbänden aus und hole dir Anregungen, die dich in deiner Arbeit als freiwillig Engagierte und Ehrenamtliche unterstützen.

**Datum** Fr, 10.3. | 9–12.30 Uhr
**Leitung** Danielle Cotten
**Ort** SKF-Geschäftsstelle, Kasernenplatz 1, Luzern
**Angebot für** alle aktiven SKF-Vorstandsfrauen
**Anmeldung** info@frauenbund.ch
www.frauenbund.ch

## Delegiertenversammlung des SKFLuzern

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

**Datum** Di, 28.3. | 18.30–21.45 Uhr
**Ort** Pfarreiheim Malters
**Anmeldung** sekretariat@skfluzern.ch
www.skfluzern.ch

ⓘ Kursbedingungen siehe letzte Seite

# MAI

## Regionale Vorständetreffen «Smalltalk – mit Leichtigkeit Kontakte knüpfen»

Nimm teil und knüpfe Kontakte zu den Ortsvereinen deiner Region. Ein Kurzreferat wird dir Tipps zum erfolgreichen Smalltalk vermitteln. Dazu bekommst du die neuesten Informationen aus dem Kantonalverband. Auch der Vernetzung beim Apéro wird genügend Zeit eingeräumt.

**Datum** Mo, 1.5. | 19.30–22 Uhr, Hergiswil
Mi, 3.5. | 19.30–22 Uhr, Sörenberg
Di, 9.5. | 19.30–22 Uhr, Triengen
Di, 16.5. | 19.30–22 Uhr, Hildisrieden
**Angebot für** alle aktiven SKF-Vorstandsfrauen
**Anmeldung** sekretariat@skfluzern.ch
www.skfluzern.ch

# JUNI

## Die «Lange Nacht der Kirchen»

Die Kirchen im ganzen Kanton bieten am Abend ein vielfältiges Programm. Die «Lange Nacht» ist ein ökumenischer Anlass, der alle zwei Jahre in der ganzen Schweiz stattfindet. Eine tolle Gelegenheit, Kirche erlebbar zu machen!

**Datum** Fr, 2.6. | nachts
**Ort** in deiner Pfarrei
**Information** www.langenachtderkirchen.ch

## Delegiertenversammlung SKF Schweiz (Dachverband)

Hilf mit, unser Stimmrecht auszuschöpfen, und lerne Frauen aus der ganzen Schweiz kennen. Delegierte aus den Ortsvereinen, Einzelmitglieder vom SKF Schweiz und Gäste treffen sich zur Delegiertenversammlung des SKF Schweiz.

**Datum** Sa, 3.6. | ganzer Tag
**Ort** Trafo Baden
**Angebot für** alle aktiven SKF-Vorstandsfrauen
**Anmeldung** info@frauenbund.ch
www.frauenbund.ch

## Impulstagung Frauenbande 2.0

Es erwartet dich eine lebendige Veranstaltung mit tollen Workshops und einem bunten Rahmenprogramm. Wir begegnen einander, tauschen uns aus, lassen es krachen – und feiern unsere Frauenbande 2.0 und unsere gemeinsame Zukunft, der wir mit dem neuen Impuls voller Vorfreude die Stirn bieten.

**Datum** Sa, 17.6. | ganzer Tag
**Ort** Paulus Akademie Zürich
**Angebot für** alle aktiven SKF-Vorstandsfrauen
**Anmeldung** info@frauenbund.ch
www.frauenbund.ch

## Date im Weinberg – ein sinnlicher Abend für Paare

Im Weinberg unterwegs sein und sich dabei wie die Rebe von der Luft, der Erde, dem Feuer und dem Wasser berühren lassen – so kann der «Saft der Liebe» werden. Die Orte zum Innehalten beim Spazieren sind aus der Erfahrung und dem Hintergrund der Lebensberatung, der Seelsorge und der Spiritualität gestaltet.

**Datum** Do, 22.6. | 19.30–22.30 Uhr
**Mitwirkung** Edith Mächler-Britschgi und
Andreas Bachmann
Thomas Villiger-Brun
**Ort** Weingut Kaiserspan, Hitzkirch
**Kosten** Fr. 60.–/Paar
**Information** www.lukath.ch/weiterbildung
**Anmeldung** fachbereiche@lukath.ch
041 419 48 38

# JUNI

## Konfliktmanagement – handeln und lösen

Erwartungen, unterschiedliche Meinungen, verschiedene Kommunikationsformen sind normale Bestandteile unseres Zusammenlebens und bieten Potenzial für Konflikte. Verdrängung oder zu spätes Intervenieren führt zu Spannungen.

**Datum** Sa, 24.6. | 9.15–16.45 Uhr
**Leitung** Cornelie Schinzilarz
**Ort** Abendweg 1, Luzern
**Angebot für** alle aktiven SKF-Vorstandsfrauen ⓘ
**Anmeldung** sekretariat@skfluzern.ch
www.skfluzern.ch

## Achtsam in der Natur

Die Natur ist ein Ort, an dem Kraft, Erholung und Verbundenheit erfahrbar werden. Du bist eingeladen, Barfuss und mit einfachen spirituellen Übungen im Wald unterwegs zu sein und achtsam deinem eigenen inneren Rhythmus zu folgen. Ein Abend für etwas Glück im Alltag.

**Datum** Do, 29.6. | 18 Uhr
**Leitung** Angela Bucher-Kunz
**Ort** Heiligkreuz, Hasle LU
**Angebot für** Einzelmitglieder, alle SKF-Frauen
**Anmeldung** sekretariat@skfluzern.ch
www.skfluzern.ch

# AUGUST

## Grundkurs Kinderliturgie

In vielen Pfarreien, Pastoralräumen gibt es Kleinkinderfeiern (Vorschulalter) und/oder Kinderfeiern. In diesen Gottesdienstfeiern steht eine Bibelstelle im Mittelpunkt und wird mit Blick auf das Leben der Kinder gedeutet. Diese Feiern tragen zur Förderung der religiösen und sozialen Entwicklung von Kindern bei. Du lernst die wichtigsten Grundlagen kennen.

**Datum** Sa, 26.8. | 9–16.45 Uhr
**Leitung** Maya Bieri-Odermatt, Thomas Villiger-Brun
**Ort** Klosterherberge Baldegg
**Kosten** Fr. 120.– (inkl. Mittagessen)
**Information** www.lukath.ch
**Anmeldung** fachbereiche@lukath.ch
041 419 48 38

ⓘ Kursbedingungen siehe letzte Seite

# SEPTEMBER

## Rhetorik – wirksam auftreten

Dieser Kurs vermittelt einfach und motivierend Basiswissen der persönlichen Kommunikation. Du lernst, wie du spielerisch Atmung, Haltung und Stimme einsetzen kannst. Du übst selbstsicheres Auftreten und das Reden in der Öffentlichkeit. Auftreten darf Freude machen!

**Datum** Sa, 2.9. | 9.15–16.45 Uhr
**Leitung** Barbara Eppler
**Ort** Abendweg 1, Luzern
**Angebot für** alle aktiven SKF-Vorstandsfrauen ⓘ
**Anmeldung** sekretariat@skfluzern.ch
www.skfluzern.ch

## Aus Liebe ins «Rudern» kommen – als Paar unterwegs

Eine Liebesbeziehung ist wie eine Kanutour. Zwei steigen ins Boot und sind gemeinsam unterwegs. Wo soll es hingehen? Wer übernimmt wann das Steuer? Finden wir unser Tempo? Was, wenn es Herausforderungen gibt? Ein Morgen für Paare, aktiv und inspirierend, mit Impulsen zur Partnerschaft und einer etwa zweistündigen Ausfahrt als Paar im Kanu auf den Vierwaldstättersee.

**Datum** Sa, 23.9. | 9–14.30 Uhr
**Leitung** Simone Tanner, Regina Kelter, Thomas Villiger-Brun
**Ort** Kanu-Club Luzern, Alpenquai 35, Luzern
**Kosten** Fr. 80.–/Paar
**Information** www.lukath.ch oder www.pfarrei-huenenberg.ch
**Anmeldung** fachbereiche@lukath.ch
041 419 48 38

# OKTOBER

## Psychiatrie – ein Teil unserer Gesundheitsversorgung

Psychische Erkrankungen sind in unserer Gesellschaft ein Tabuthema. Ein Besuch in der Klinik St. Urban wird uns helfen, diesen Schleier aus Ängsten und Vorurteilen zu beseitigen. Anschliessend geniessen wir den Einblick in die wunderbare Klosterkirche. Ein Apéro wird zu Austausch und Vernetzung einladen.

**Datum** Di, 17.10. | 18–21 Uhr
**Ort** Klinik und Klosterkirche, St.Urban
**Angebot für** Einzelmitglieder, alle SKF-Frauen
**Anmeldung** sekretariat@skfluzern.ch
www.skfluzern.ch

## Info(halb)tag für Vorstandsfrauen der Ortsvereine und Kantonalverbände

Lerne die Dienstleistungen des SKF kennen, tausche Erfahrungen mit Vorstandsfrauen anderer Ortsvereine oder Kantonalverbände aus und hole dir Anregungen, die dich in deiner Arbeit als freiwillig Engagierte und Ehrenamtliche unterstützen.

**Datum** Mi, 25.10. | 13.30–17 Uhr
**Leitung** Danielle Cotten
**Ort** SKF Geschäftsstelle, Kasernenplatz 1, Luzern
**Angebot für** alle aktiven SKF-Vorstandsfrauen
**Anmeldung** info@frauenbund.ch
www.skfluzern.ch

# OKTOBER

## WegWeiser – Ein Laufbahnseminar für Frauen

Stehst du an einer Weggabelung im Leben? Möchtest du beruflich innehalten? Brauchst du neue Impulse? Entlang deiner Biografie erkennst du deine beruflichen und ausserberuflichen Stärken. Du erforschst deine aktuelle Situation, deine Interessen, deine Werte und deine Persönlichkeit.

| | |
|---|---|
| **Datum** | Sa, 28.10. und Sa. 11.11.<br>9.15–17.15 Uhr |
| **Leitung** | Luzia Amrein Lussi |
| **Ort** | Murbacherstrasse 35, Luzern |
| **Kosten** | Fr. 400.– |
| **Information** | www.wegweiser-kurs.ch |
| **Anmeldung** | sekretariat@skfluzern.ch<br>www.skfluzern.ch |

# NOVEMBER

## Präsidentinnenkonferenz SKFLuzern

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

| | |
|---|---|
| **Datum** | Mo, 20.11. \| 18.30–21.30 Uhr |
| **Ort** | Würzenbachsaal,<br>St. Johannes, Luzern |
| **Anmeldung** | sekretariat@skfluzern.ch<br>www.skfluzern.ch |

# HOLANGEBOTE des SKFLuzern und des Schweizerischen Katholischen Frauenbundes

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

## 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.

## Coaching für Vorstände der SKF-Ortsvereine

Dieses 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.

Detaillierte Informationen zu den Holangeboten: www.skfluzern.ch oder www.frauenbund.ch

# SKF-KURSE zur modularen Weiterbildung «SKF Führungskompetenz Vereinswesen»

Bei der Teilnahme an Kursen «Vereinsführung Basiskurs», «Führungskompetenz», «Führungshaltung», «Teammanagement», «Konfliktmanagement» und «Rhetorik» erlangst du das SKF-Zertifikat «Führungskompetenz Vereinswissen».
In den sechs Modulen erarbeitest du Kompetenzen und Fähigkeiten, die es dir ermöglichen, einen Verein zielorientiert zu führen. Wenn du spätestens nach Abschluss aller sechs Kurse mindestens zwei Jahre Vorstandsarbeit nachweisen kannst, erhältst du das SKF-Zertifikat. Dieses bietet einen systematischen Überblick über Kursinhalte und die von dir erworbenen Kompetenzen und Fähigkeiten. Es kann auch im beruflichen Kontext als Leistungsnachweis verwendet werden.

Sämtliche SKF-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 2023 vom SKF Schweiz aufgeführt.

Detaillierte Informationen unter www.frauenbund.ch

## KOSTEN UND KURSBEDINGUNGEN

Die Anmeldung ist jeweils bis 14 Tage vor dem Kursbeginn möglich.

| | Einzelmitglieder | Nichtmitglieder | Vorstandsmitglied |
|---|---|---|---|
| Tageskurse | Fr. 100.– | Fr. 200.– | gratis |
| Halbtageskurse | Fr. 50.– | Fr. 100.– | gratis |

Aufgrund des administrativen Aufwands fällt bei Abmeldung ein Unkostenbeitrag an.
Bis 14 Tage vor Kursbeginn Fr. 50.–
Bei kurzfristiger Abmeldung bis drei Tage vor dem Kurs und Nichterscheinen Fr. 100.–

## «FRAUENBANDE 2.0»

«Frauenbande 2.0» katapultiert den Schweizerischen Katholischen Frauenbund 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 des Schweizerischen Katholischen Frauenbundes**
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