



**«Blumen sind  
die Liebesgedanken  
der Natur.»**

Bettina von Arnim

## FEBRUAR

### Öffentlichkeitsarbeit – den Verein in Szene setzen

Öffentlich in Erscheinung treten, heisst Beziehungen einzugehen. Die bewusste und geplante Öffentlichkeitsarbeit baut Verständnis auf und schafft Vertrauen zu den verschiedenen Anspruchsgruppen. Mit dem richtigen Rüstzeug und einer motivierten Ausstrahlung gelingt es, den Verein gekonnt in Szene zu setzen.

**Datum** Fr, 21.2.  
9.15–16.45 Uhr  
**Leitung** Carmen Frei  
**Ort** Kasernenplatz 1,  
Luzern  
**Angebot für** alle SKF-Vorstands-  
frauen ⓘ  
**Anmeldung** sekretariat@skfluzern.ch  
www.skfluzern.ch  
www.frauenbund.ch



## MÄRZ

### Weltgebetstag: «Wunderbar geschaffen» – Liturgie der Cookinseln

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, 7.3.  
**Ort** in deiner Pfarrei  
**Information** www.wgt.ch

### Date in der Zimmerei – «Zäme am Hus vo de Liebi baue»

Einen Abend zum Geniessen, die Atmosphäre in der Zimmerei, die Musik, die Geschichten und den Liebestruck. Zeit zu zweit, um sich von Paargeschichten inspirieren zu lassen, die im Jahr 2022 in der Deutschschweiz gesammelt wurden. Dieses «Date» zimmert am Beziehungshaus. Schafft Bezüge, gibt Impulse, was das Handwerk in der Zimmerei, das Holz mit in den Beziehungsalltag gibt.

**Datum** Do, 20.3. | 19.30–22 Uhr  
**Mitwirkung** Musiker «üs drü», Kolping Familie  
Hochdorf, Nicole Riedo,  
Thomas Villiger-Brun  
**Ort** Tschopp Holzbau AG, an der Ron 17,  
Hochdorf  
**Kosten** Fr. 60.–/Paar  
**Information** www.kirchlich-heiraten.lu/  
Impulsangebote  
**Anmeldung** fachbereiche@lukath.ch;  
041 419 48 38 bis 5.3.2025

### Mitgliederversammlung des SKFLuzern

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

**Datum** Do, 27.3. | 18.30–21.45 Uhr  
**Ort** Pfarreiheim Neuenkirch  
**Anmeldung** sekretariat@skfluzern.ch  
www.skfluzern.ch

ⓘ Kursbedingungen siehe letzte Seite

## APRIL

### Digitale Zusammenarbeit mit Basiswissen

Wir alle stecken mittendrin im digitalen Wandel - ob im Alltag, im Büro oder in der Freiwilligenarbeit. Viele Möglichkeiten nutzen wir bereits regelmässig und in einer Selbstverständlichkeit. Für freiwillig Engagierte bieten sich neue Möglichkeiten der Vernetzung, der Kommunikation und der gemeinsamen Interaktion.

**Datum** Di, 1.4.  
17.30–20.30 Uhr  
**Leitung** Danielle Cotten  
**Ort** online via Zoom  
**Angebot** alle SKF-Vorstands-  
frauen ⓘ  
**Anmeldung** sekretariat@skfluzern.ch  
www.skfluzern.ch  
www.frauenbund.ch



### Fragile Zentralschweiz: «Für Menschen mit Hirnverletzung und ihre Angehörigen»

Täglich leistet unser gesundes Hirn komplexe Arbeit. Was passiert, wenn unser Hirn plötzlich verletzt ist, durch einen Schlaganfall, eine Hirnblutung? Welche Auswirkungen und Beeinträchtigungen gibt's im Alltag für die betroffene Person und ihre Angehörigen? Eine Direktbetroffene informiert über die Dienstleistungsangebote und die Unterstützung durch Fragile Zentralschweiz.

**Datum** Do, 3.4.  
18.30–21 Uhr  
**Leitung** Brigitte Marti, Fragile  
Zentralschweiz  
**Ort** Abendweg 1,  
Luzern  
**Angebot** Einzelmitglieder und alle SKF-Frauen  
**Anmeldung** sekretariat@skfluzern.ch  
www.skfluzern.ch



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

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

**Datum** Sa, 26.4.  
9–12.30 Uhr  
**Leitung** Team SKF-Geschäfts-  
stelle  
**Ort** Kasernenplatz 1,  
Luzern  
**Angebot für** alle aktiven SKF-Vorstandsfrauen  
**Anmeldung** info@frauenbund.ch  
www.frauenbund.ch



## MAI

### Regionale Vorständeretreffen: «Man kann nicht nicht kommunizieren»

Silvia Buser nimmt uns mit auf eine kleine Reise und lässt uns teilnehmen am «man kann nicht nicht kommunizieren» (Zitat Paul Watzlawick). Die Referentin zeigt auf, wie wir ...  
– uns und unser Gegenüber begeistern können.  
– mit all unseren Sinnen kommunizieren können.  
– mit Freude und Mut,  
– mit Selbstsicherheit, Spontanität  
– und einer Prise Humor kommunizieren.  
Lasst euch begeistern von einer neuen Form der Kommunikation.

**Datum** Do, 8.5., Willisau  
Do, 15.5., Littau  
jeweils 19.30–22 Uhr  
**Leitung** Silvia Buser,  
Hildisrieden  
**Angebot für** alle aktiven SKF-  
Vorstandsfrauen  
**Anmeldung** sekretariat@skfluzern.ch  
www.skfluzern.ch



## Delegiertenversammlung SKF Schweiz (Dachverband)

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

**Datum** Fr, 23.5. | ganzer Tag  
**Ort** Theater la Poste, Visp VS  
**Angebot für** Delegierte des SKFLuzern und interessierte SKF-Vorstandsfrauen  
**Anmeldung** info@frauenbund.ch  
www.frauenbund.ch

## Lange Nacht der Kirchen: «Kirche einmal anders erleben»

Zum fünften Mal organisiert die Landeskirche Kanton Luzern die «Lange Nacht der Kirchen».

**Datum** Fr, 23.5.  
evtl. in deiner Pfarrei



## JUNI

### «Ein Papst zu viel» – Recherchen zu einem weiblichen Papst

Seit Jahrhunderten ist die Geschichte einer Frau, die im 9. Jahrhundert Papst gewesen sein soll, so populär wie umstritten. Die Graphologin Marguerite Spycher erzählt von ihrer Spurensuche. Diese lässt nur einen Schluss zu: Es gab einen Papst Johannes, der offenbar nicht genehm war (und ist) – weil er eine Frau war. Im Anschluss ans Inputreferat darf diskutiert werden.

**Datum** Do, 5.6.  
18.30-21 Uhr  
**Leitung** Marguerite Spycher  
**Ort** Abendweg 1, Luzern  
**Angebot** Einzelmitglieder und 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, 16.8. | 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

## Teammanagement – bewegen und leiten

Um eine Frauengemeinschaft mit Freude führen zu können, braucht es die nötige Fachkompetenz. Mit dem Weiterbildungsangebot des SKF für Vorstandsfrauen kannst du diese Kompetenzen ressourcenorientiert und individuell erlangen.

**Datum** Fr, 29.8.  
9.15–16.45 Uhr  
**Leitung** Regula Kuhn-Somm  
**Ort** Kasernenplatz 1,  
Luzern  
**Angebot für** alle aktiven  
SKF-Vorstandsfrauen 📌  
**Anmeldung** sekretariat@skfluzern.ch  
www.skfluzern.ch  
www.frauenbund.ch



## SEPTEMBER

### Impulstag Frauenbande 2.0

Es erwartet dich eine lebendige Veranstaltung mit tollen Workshops und einem bunten Rahmenprogramm. Wir begegnen einander, tauschen uns aus und freuen uns an unserer Frauenbande 2.0, dem grossen Netzwerk und unserer gemeinsamen Zukunft.

**Datum** Sa, 13.9. | ganzer Tag  
**Ort** noch unbekannt  
**Angebot für** alle aktiven SKF-Vorstandsfrauen  
**Anmeldung** info@frauenbund.ch  
www.frauenbund.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 im August oder September  
9–14.30 Uhr  
**Leitung** Simone Tanner, Thomas Villiger-Brun, Regina Kelter  
**Ort** Kanu-Club Luzern, Alpenquai 35,  
Luzern  
**Kosten** Fr. 80.–/Paar  
**Information** www.kirchlich-heiraten.ch/  
Impulsangebote  
**Anmeldung** fachbereiche@lukath.ch,  
041 419 48 38

## OKTOBER

### Feuerbekämpfung vor Ort – Brandschutz anwenden

Ein Feuer kann immer und überall ausbrechen. Wie reagiere ich richtig? Welche Hilfsmittel (z.B. Löschdecke) setze ich richtig ein? Die Feuerwehr der Stadt Luzern gibt an diesem Nachmittag einen Einblick in den Brandschutz.

**Datum** Do, 16.10.  
14.30–16.30 Uhr  
**Leitung** Feuerwehr der Stadt  
Luzern  
**Ort** Abendweg 1, Luzern  
**Angebot für** Einzelmitglieder und  
SKF-Frauen  
**Anmeldung** sekretariat@skfluzern.ch  
www.skfluzern.ch



## Vereinsführung Basiskurs – planen und organisieren

Du lernst die Aufgaben und Pflichten des Vorstandes kennen und erlangst Kompetenzen, die dich souverän und mit Freude in dein neues Amt einsteigen lassen.

**Datum** Fr, 17.10.  
9.15–16.45 Uhr  
**Leitung** Cornelia Schinzilarz  
**Ort** Kasernenplatz 1,  
Luzern  
**Angebot für** alle aktiven SKF-  
Vorstandsfrauen ⓘ  
**Anmeldung** info@frauenbund.ch  
www.frauenbund.ch



## NOVEMBER

### 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, 8.11.– So, 16.11.  
**Ort** an verschiedenen Orten  
in der Schweiz  
**Angebot für** alle SKF-Frauen  
**Information** www.wdr-sdr.ch

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

Neu im Vorstand? Gratulation! Du bist Teil eines grossen Netzwerks, das über 100000 Frauen umfasst. Als Mitglied des Dachverbands SKF Schweizerischer Katholischer Frauenbund kannst du von vielen Angeboten und Dienstleistungen profitieren, die dich in deiner Rolle als Vorstandsfrau unterstützen und begleiten.

**Datum** Fr, 14.11.  
13.30–17 Uhr  
**Leitung** Team SKF-Geschäfts-  
stelle  
**Ort** SKF-Geschäftsstelle,  
Kasernenplatz 1,  
Luzern  
**Angebot für** alle aktiven SKF-Vorstandsfrauen  
**Anmeldung** info@frauenbund.ch  
www.frauenbund.ch



### Präsidentinnenkonferenz SKFLuzern

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

**Datum** Di, 18.11. | 18.30–21.30 Uhr  
**Ort** St. Anna Stiftung, Tivolistrasse 21,  
Luzern  
**Angebot für** Präsidentinnen und eine Begleiterin  
**Anmeldung** sekretariat@skfluzern.ch  
www.skfluzern.ch

ⓘ Kursbedingungen siehe letzte Seite

## 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.

Nähere Angaben unter [www.frauenbund.ch/verbandsdienstleistungen](http://www.frauenbund.ch/verbandsdienstleistungen)

## 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».

Jeder Kurs dauert einen Tag. Nach dem Abschluss aller sechs Kurse und einem Nachweis von mindestens zwei Jahren Vorstandsarbeit erhältst du das SKF-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 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 2025 vom SKF Schweiz aufgeführt.

Detaillierte Informationen unter [www.frauenbund.ch](http://www.frauenbund.ch)



## KOSTEN UND KURSBEDINGUNGEN ⓘ

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

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

Kursabmeldungen sind mit administrativem Aufwand verbunden.

Bei Abmeldungen nach Anmeldeschluss wird ein Unkostenbeitrag von Fr. 50.– in Rechnung gestellt.

## «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.



### 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