



frauenmaihof

LIEBE FRAUEN MAIHOF

Das Netzwerk frauen maihof ist lebendig, davon zeugt auch das diesjährige Jahresprogramm. Ausflüge, Bewegung, Spirituelles, Gesang, Gedächtnistraining – zusammen stellen wir wieder ein buntes Programm auf die Beine.

Falls euch im Programm etwas fehlt oder ihr denkt, ihr hättet etwas Interessantes anzubieten, meldet euch unbedingt bei uns. Wir helfen sehr gerne bei der Umsetzung. Dies kann auch im laufenden Jahr sein, mit Extra-Flyern machen wir dann auf die Veranstaltung aufmerksam.

Einladung Jahresversammlung frauen maihof

Mittwoch, 20. März 2024 | 19.30 Uhr | Der MaiHof, kleiner Saal

Traktanden

- Rückblick und Ausblick auf unsere Aktivitäten
- Wünsche und Anregungen
- Finanzen
- Varia

Musik vom Duo Purpur und anschliessend ein gemütlicher Apéro.

Eine halbe Stunde vor unserer diesjährigen Jahresversammlung am 20. März gestalten wir von der Kerngruppe ein Impuls-Mahnfeuer zum Thema «Zerbrochene Beziehungen». Dabei wird uns das Duo Purpur musikalisch begleiten. Diese Veranstaltung steht unter dem Motto «Zerbrochen – und jetzt?» der diesjährigen Fastenzeit. Es lohnt sich also, bereits um 19 Uhr im MaiHof zu erscheinen.

JAHRESPROGRAMM 24 | 25

AUSFLÜGE

Es grünt und blüht in der Stadtgärtnerei Luzern

Donnerstag, 18. April | 14 Uhr | Treffpunkt: Der MaiHof, gemeinsamer Spaziergang zur Stadtgärtnerei

Haben wir nicht alle Freude an den wunderschön bepflanzten und gestalteten Beeten in der Stadt Luzern? Wir besuchen den Ort, wo die Pflanzen dafür gezogen werden und kommen mit den Menschen ins Gespräch, die unter anderem die Aufgabe haben, Luzern durch Blumen zu verschönern. Was noch alles zu ihrer Arbeit zählt, werden wir bei diesem farben- und facettenreichen Ausflug erfahren.

Anmeldung: bis 12. April: Silke Busch, 078 920 46 49 oder silke.busch@kathluzern.ch

Bei dieser Veranstaltung sind Männer herzlich willkommen! Wer Mühe mit dem Laufen hat, darf sich vorher gerne bei mir melden!

Was röhrt denn da mitten in der Stadt?

Generationenausflug zum Hirschkpark Luzern

Mittwoch, 22. Mai | Treffpunkt: 13.45 Uhr Der MaiHof, gemeinsamer Spaziergang zum Hirschkpark; 14.15 Haltestelle Friedental

Bereits seit 1614 gibt es den Hirschkpark mitten in Luzern. Ein Ausflugsziel, das als Höhepunkt eines Spaziergangs bei Jung und Alt beliebt ist. Einer der Tierpfleger und die Präsidentin des Vereins «Freunde des Hirschkparks Luzern» werden uns die Tiere vorstellen und können uns einige spannende Geschichten über das Leben des Hirschrudels erzählen. Bei einem Picknick gibt es die Möglichkeit, ein Märchen über einen Hirsch zu hören und ein Memory zu spielen.

Anmeldung bis 15. Mai: Silke Busch, 078 920 46 49 oder silke.busch@kathluzern.ch
Kosten: Kollekte

Diejenigen, die nicht so gut zu Fuss sind, können mit dem Bus Nr. 19 bis Haltestelle Friedental fahren. Männer und Kinder sind bei diesem Ausflug herzlich willkommen.

Natur und Poesie

Donnerstag, 29. August | 17.30 Uhr | Treffpunkt: Fährhaus

Wir fahren mit der Fähre über den Rotsee, lassen uns auf einem Spaziergang von der Natur und stimmungsvollen Gedichten inspirieren und geniessen zum Abschluss einen Apéro im Schildgärtli.

Jede darf gerne ein Gedicht (angemessene Länge) mitbringen!

Anmeldung: bis 26. August bei Silke Busch, 078 920 46 49
oder silke.busch@kathluzern.ch
Kosten: Kollekte für Fähre und Apéro

Musik im Knast – die wechselvolle Geschichte des Musikzentrums Sedel

Donnerstag, 7. November | 18 – ca. 19.30 Uhr | Treffpunkt: 17.40 Uhr Zentrum MaiHof (Autotransfer) bzw. 17.55 Uhr am Eingang Sedel

Viele Bewohner:innen des Quartiers Maihof gehen regelmässig auf dem Sedel spazieren und kommen an dem teils bunt bemalten Gebäude des ehemaligen Gefängnisses von Luzern vorbei. Heute wird es von zahlreichen Bands als Proberaum genutzt, jedoch ist im Inneren noch gut die Geschichte des Gebäudes zu erkennen. Eine Führung durch das Gebäude gibt einen interessanten Einblick in die wechselvolle Geschichte.

Anschliessend Apéro

Anmeldung: bis 4. November bei Silke Busch, 078 920 46 49
Kosten: Kollekte

Bei dieser Veranstaltung sind Männer herzlich willkommen!

Frauen auf dem Weg

jeden 3. Dienstag im Monat (ausser Schulferien) | 19 Uhr |
Der MaiHof, Gruppenraum 2

Diese Frauengruppe trifft sich, um zusammen zu feiern, biblische, feministisch-theologische, philosophische und religiöse Texte kennenzulernen und zu deuten.

Kontakt: Christina Weibel, 041 410 96 60, christina.weibel@bluewin.ch
Beata Pedrazzini, 041 420 25 78, be.pedrazzini@bluewin.ch

Frauengottesdienste am Mittwoch

10 Uhr | Der MaiHof, kleiner Saal

Daten 2024: 5. Juni und 6. November

Daten 2025: 5. Februar

Zen-Meditation

jeden Mittwoch | 18.30 – 19.30 Uhr | Der MaiHof, Taufkapelle

Offenes Angebot für alle Interessierten, unabhängig von Geschlecht, Religion und Tradition. Das Sitzen in der Stille ist eine schlichte Übung, die zu innerer Ruhe und Freiheit führen kann. 2x25 Minuten Zazen (Sitzen in Stille), dazwischen 5 Minuten Kinhin (Gehmeditation)

Mitnehmen: Wolldecke und warme Socken (Als Unterlage auf den kalten Steinboden sowie für die Gehmeditation)

Änderungen bezüglich Daten ersichtlich auf www.kathluzern.ch/der-maihof-st-josef.html. Bitte frühzeitig erscheinen.

Kontakt: Barbara Eberli, 041 420 33 06 oder b.eberli@bluewin.ch
Kosten: keine

Frauen-Adventfeier

Mittwoch, 11. Dezember | 19.30 Uhr | Der MaiHof, Kirchensaal

Von Frauen für Frauen gestaltet – innehalten, ruhig werden – in einer anderen Form den Advent feiern!

Märchen als Inspiration für unseren Alltag

19.30 – ca. 21 Uhr | Der MaiHof, kleiner Saal

In Märchen sind uralte Weisheiten verborgen, die über Jahrhunderte überliefert wurden. Darin finden sich Lebensthemen wie Sehnsucht, Kampf, Liebe, Krise, die uns auch heute helfen können, Antworten auf unsere Fragen zu finden.

An drei Abenden lade ich dich ein, gemeinsam über jeweils ein bis zwei Märchen nachzudenken und uns auszutauschen.

Donnerstag, 2. Mai 2024: Märchen von geheimnisvollen Frauen

Donnerstag, 21. November 2024: Märchen zu den Rauhächten

Freitag, 7. Februar 2025: Märchen von Wurzeln und Pflanzen

Erika Helfenstein, Märchenerzählerin, ehelfenstein@gmx.ch oder 076 460 05 08
Kosten: Fr. 15.- pro Abend, ohne Anmeldung

Bastelnachmittag – Geschenkpapier selbst gestalten

Mittwoch, 27. November | 14.30 – ca. 17 Uhr | Der MaiHof, kleiner Saal

Kreativ – nachhaltig – persönlich

Ein schön verpacktes Geschenk lässt Herzen höherschlagen und weckt die Neugier auf den Inhalt. Erst recht, wenn das Geschenkpapier selbst designt und hergestellt ist. An diesem Nachmittag habt ihr die Gelegenheit, eurer Kreativität freien Lauf zu lassen. Ob gross oder klein, alle sind herzlich eingeladen mitzubasteln.

Leitung: Susanne Kahn
Kosten: CHF 7.- (für Material)

Singen mit allen Sinnen!

jeden zweiten Dienstag, ausser Schulferien | 19.30 – 21.00 Uhr |
Der MaiHof, kleiner Saal

Jeden zweiten Dienstag singen Frauen unter der Leitung der Sängerin und Gesangspädagogin Brigitte Kuster querbeet durch das prallvolle Repertoire schönster Melodien aus den Jahrhunderten und aus aller Welt.

Willkommen sind alle Sangesfreudigen, die mit dem gemeinsamen Singen ihre Herzen, Ohren und Stimmen öffnen wollen.

Daten 2024: 5.3. | 19.3. | 16.4. | 30.4. | 14.5. | 28.5. | 11.6. | 25.6. | 20.8. | 3.9. | 17.9. | 15.10. | 29.10. | 12.11. | 26.11. | 10.12.

Daten 2025: 7.1. | 21.1. | 4.2. | 18.2. | 18.3.

Leitung: Brigitte Kuster, Sängerin und Gesangspädagogin,
Tel: 078 601 21 04, Brigitte.Kuster@vsluzern.ch
Kosten: Fr. 15.- pro Abend; vorherige Kontaktaufnahme erwünscht

Die Libellen

Dienstag | 19.30 – 21 Uhr | Der MaiHof, kleiner Saal

Singst du gerne? Hast du Lust auf gute Songs, Balladen, Musicals etc. und triffst dich gerne mit anderen Frauen aus dem Quartier? Dann bist du die Frau für unseren Chor «die Libellen».

Daten 2024: 12.3. | 26.3. | 23.4. | 7.5. | 21.5. | 4.6. | 18.6. | 2.7. | 27.8. | 10.9. | 24.9. | 22.10. | 5.11. | 19.11. | 3.12. | 17.12.

Daten 2025: 14.1. | 28.1. | 11.2. | 11.3.

Leitung: Brigitte Kuster, 078 601 21 04, Brigitte.Kuster@vsluzern.ch
Kosten: Fr. 15.- pro Abend; vorherige Kontaktaufnahme erwünscht

TREFFEN

Frauenträff «frauen maihof»

19.30 Uhr | Der MaiHof, Bistro

Ein freier Abend, um miteinander ins Gespräch zu kommen und in einem gemütlichen Rahmen über Gott und die Welt zu reden, Frauen aus dem Quartier zu treffen und den Kopf auszulüften.

Daten 2024: 7.5. | 4.6. | 2.7. | 3.9. | 5.11. | 3.12.

Daten 2025: 4.2 | 4.3.

Kontakt: Silke Busch, 078 920 46 49 oder silke.busch@kathluzern.ch

BEWEGUNG

Dancing-Queen, Frauendisco

Freitag, 25. Oktober 2024 | Freitag, 21. März 2025 | 19.30 Uhr
Der MaiHof, Kirchensaal

Kosten: Kollekte

Vinyasa-Yoga

Dienstag, ausser Schulferien | 17.30 – 18.45 Uhr | Der MaiHof, Gruppenraum 1

Vinyasa Yoga ist ein dynamisch fließender Yogastil. Asana's (Körperhaltung) werden im Fluss mit der Atmung praktiziert. So werden Körper und Geist in Einklang gebracht. Die dabei entfachte Hitze wirkt reinigend und heilend auf den Organismus.

Mitnehmen: Trainingsanzug oder bequeme Kleider, Yoga-Matte
Ein Angebot des Vereins Zusammenleben Maihof-Löwenplatz und Frauen Maihof

Leitung: Daniela Lammer
Anmeldung: Daniela Lammer, 079 787 68 27 oder daniela.lammer@gmx.ch
Kosten: Fr. 10.- pro Abend (subventioniertes Angebot)

BEWEGUNG

Hatha Yoga

Dienstag | 19 – 20.30 Uhr | Der MaiHof, Gruppenraum 1

Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist durch körperliche Übungen, Atemübungen und Meditation angestrebt wird (für Frauen und Männer).

Mitnehmen: Trainingsanzug oder bequeme Kleider, Yoga-Matte
Ein Angebot des Vereins Zusammenleben Maihof-Löwenplatz und Frauen Maihof

Leitung: Dinah Ehram
Anmeldung: Dinah Ehram, 078 725 79 47, yogaalacarte@gmx.ch
Kosten: Fr. 10.- pro Abend (subventioniertes Angebot)

Pilates-Training – sich rundum wohl fühlen

Dienstag, ausser Schulferien | 1. Gruppe: 9 – 9.55 Uhr | 2. Gruppe: 10 – 10.55 Uhr
Der MaiHof, Gruppenraum 1

Die Übungsausführung der Pilates-Methode kräftigt und dehnt zugleich die Muskulatur und wird durch die bewusste Atmung zusätzlich verstärkt. Die Körperhaltung, die Körperwahrnehmung und die Beweglichkeit werden verbessert. Du wirst nach regelmässigem Pilates-Training bald spüren, dass dir viele Alltagsbewegungen leichter fallen.

Mitnehmen: Gymnastikmatte

Leitung: Simone Wey | Erstmalige Anmeldung bei Frau Imfeld, 041 320 31 00
oder info@lvpc.ch
Kosten: pro Lektion Fr. 16.-

Gedächtnistraining für Seniorinnen und Senioren

Montag, 14.15 – 15.30 Uhr | Viva Luzern | Rank 14

Sinnvolles Gedächtnistraining öffnet Türen zur besseren Bewältigung kleiner und grosser Alltagsprobleme. In diesem Kurs lernen Sie auf spielerische, unterhaltsame Art und Weise, Ihr Gedächtnis in Schwung zu halten. Zudem erhalten Sie in leicht verständlicher Form Informationen über die Funktionen des Gehirns. Zusammen erarbeiten wir Strategien, um unser Gedächtnis zu überlisten, damit es uns nicht mehr (so oft...) im Stich lässt. Mit diversen Übungen, erprobten Methoden und nützlichen Tipps lernen wir, unser Gedächtnis besser zu nutzen!

Der Kurs ist für Anfänger*innen wie für Fortgeschrittene geeignet.

Herbstkurs 2024: 14.10. | 21.10. | 28.10. | 04.11.

Viva Luzern, Wohnen mit Dienstleistungen, Rank 14

Anmelden: bis 24. Sept. 2024 bei Ursula Koch, 079 307 97 70, Maihofhalde 32, 6006 Luzern, ursulakoch@bluewin.ch
Kosten: CHF 80.- pro Kurs inkl. Kursmaterial

Weihnachtsaktion

Die Weihnachtsaktion, die wir seit Jahren in Zusammenarbeit mit der Pfarrei St. Josef durchführen, geht vor allem an Kinder aus finanziell weniger gut gestellten Familien im Quartier. Seit 2020 werden in Einzelfällen auch alleinstehende Personen berücksichtigt, die am Existenzminimum leben.

Herzlichen Dank an alle, die die Weihnachtsaktion mit ihrer Spende ermöglichen!

Kontakt

Silke Busch
078 920 46 49
silke.busch@kathluzern.ch

Wanda Ferrer
041 229 93 00
wanda.ferrer@kathluzern.ch

Barbara Kaufmann
041 420 81 70
ph.blumenrain@bluewin.ch

Ursula Norer
041 229 93 13
ursula.norer@gmx.at

frauen maihof
Weggismattstrasse 9
6004 Luzern



frauenmaihof