

Jahresbericht 2022 der Präsidentin

Liebe Vereins-Frauen

Mein 1. Vereinsjahr als Präsidentin neigt sich dem Ende zu. Ich blicke auf ein spannendes und lehrreiches Jahr zurück. Wertvolle Kontakte und persönliche Erfahrungen bereichern meinen Alltag. Die positive Zusammenarbeit im Vorstand schätze ich sehr. Und es freut mich, wenn wir nebst der Arbeit auch viel lachen können. Herzlichen Dank für das grosse Vertrauen und die Wertschätzung, die ich und alle Vorstandsfrauen erfahren dürfen.

Vereinsleitung

Der Vorstand traf sich zu 11 Sitzungen, organisierte Vereinsanlässe und besprach die laufenden Geschäfte. Die drei neuen Vorstandsmitglieder, Esther Bühlmann, Daniela Ziegler und Viviane Flury haben sich in ihre Ressorts eingearbeitet und werden von den Vorstandsfrauen unterstützt. Am 2. September trafen wir uns zu einer spannenden Führung mit Klara Niederberger zum Thema Frauenleben in Stans. Danach genossen wir das Vorstandessen in Stans.

Kontakte

Einen regelmässigen Kontakt halten wir mit dem Kantonalvorstand des Frauenbundes Nidwalden. So besuchten wir das Präsidentintreffen in Ennetbürgen, die GV vom Frauenbund Nidwalden in Ennetbürgen, den Tageskurs «effektiv kommunizieren», das Vorständetreffen in Buochs und das Frauenzorg in Stans.

Neujahrskafi, 6. Januar 2022

Nach dem Vereingottesdienst am 6. Januar 2022 fand das Neujahrskafi im Pfarreiheim statt. Die Frauen genossen den Anlass bei Kaffee und Dreikönigskuchen. Den Erlös des Weihnachtsguetzliverkaufs ging an die Demenz Betreuung Unterwalden «vergiss mein nicht». Die Geschäftsführerin Beatrice Omlin erzählte von ihrem Alltag und bedankte sich herzlich für den Betrag von CHF 2100.--.

Preisjassen, 8. Februar 2022

Am Dienstag 8. Februar 2022 trafen sich 28 Jass - begeisterte Frauen im Pfarreiheim zum traditionellen Preisjassen. Konzentriert wurden drei Runden gejasst. Während Ruth und Helene sich ins Auswertungs-Büro zurückzogen, genossen die Jasserinnen köstlich gefüllte Chiabatta-Brote von der Kreuzbäckerei. Im 1. Rang war Berta Christen aus Oberdorf, mit 2307 Punkten und im 2. Rang Maria Joller aus Stans mit 2252 Punkten. Ihnen überreichte Helene ein Stanserhorn Buch plus einen Konsumations-Gutschein. Im 3. Rang gewinnt Theres Lussi aus Oberdorf, mit 2079 Punkten, einen Gutschein von der Käserei Fahrmattli. Vielen Dank den Sponsoren. Helene Kägi und Ruth Zumbühl organisieren diesen Anlass mit viel Elan und Herzblut. Sie freuen sich über jede Besucherin.

Jubilarinnen-Nachmittag, 11. April 2022

15 Frauen konnten wir einladen die bereits 50, 60, oder 70 Jahre bei der fmgstans Mitglied sind. Am 11. April 2022 verbrachten wir einen gemütlichen Nachmittag mit Kaffee, Kuchen und musikalischer Unterhaltung. Wir hatten Zeit zum Plaudern und Zuhören und in alten Erinnerungen zu schwelgen.

Ressort-Zmorgä, 4. Mai 2022

Alle 27 Ressortverantwortlichen wurden als Dank für ihre grosse Arbeit am 4. Mai 2022 zum gemeinsamen Frühstück ins Weidli eingeladen. Ohne ihren grossen Einsatz für unseren Verein könnte das vielfältige Programm der fmgstans nicht angeboten werden. Wir danken herzlich allen Ressortfrauen für ihr Engagement.

Maiandacht, 2. und 16. Mai 2022

Am 2. Mai fand die Maiandacht in der Klosterkirche St. Klara statt. An die 100 Personen inkl. Sänger und Musiker genossen die wunderschöne Stimmung und Atmosphäre in der Klosterkirche. Die Texte wurden von Sr. Sabine vorbereitet, musikalisch wurden wir von der Frauenschola Stans unter der Leitung von Stephan Britt, 4 Musikern sowie Judith Gander-Brem (Orgel) verwöhnt. Ca. 35 Personen nahmen an der Maiandacht vom 16. Mai in der Kapuzinerkirche teil. Die Maiandacht, vorbereitet durch Patrizia Vonwil-Immersi, stand unter dem Thema „Maria – eine Frau sagt ja“. Der Gesang der Sopranistin Stephanie Bühlmann und die

Orgelmusik durch Judith Gander-Brem setzten den musikalischen Akzent. Im Anschluss wurden alle anwesenden von Christian Schweizer (Verein Kapuzinerkirche Stans) zu gemütlichem Beisammensein bei Wein und Brot im hinteren Chor eingeladen.

Jahresausflug, 23. Juni 2022

58 Frauen machten sich am frühen Morgen mit dem Car auf den Weg nach St. Gallen. Einen ersten Kaffeestopp gab es in Ricken und anschliessend bestaunten wir die vielen, farbigen Windrädli beim «Windrädlimann». Dann ging es weiter via Neckertal bis nach Mogelsberg. Dort besuchten wir den Baumwipfelpfad. Vom Carparkplatz aus marschierten wir gemütlich zum Waldstück auf einer Anhöhe auf 820m ü M. Der schweizweit einzigartige, 500m lange Pfad wird gestützt von 124 massiven Rundholzstützen und ist eingebettet in die wunderschöne Natur des Neckertals. Auf einer Höhe von ca. 15m über dem Boden ist man auf Augenhöhe mit den Baumkronen und erhält Einblick in die Wunder der Natur. Im Restaurant Rössli wartete dann ein feines Mittagessen. Anschliessend fuhr der Car direkt nach St. Gallen. In St. Gallen machten sich die Frauen individuell auf die Entdeckungsreise. Mit vielen schönen Eindrücken ging es um 18 Uhr wieder heimwärts.

1. Schultag-Kafi Büren, 22. August 2022

Zahlreiche Eltern folgten der Einladung des Team Büren zum 1. Schultag-Kafi. Während die Kinder am 22. August nach den langen Sommerferien ins neue Schuljahr starteten, konnten die Eltern und die kleineren Geschwister im Kirchensaal Kaffee und Gipfeli geniessen.

Festgottesdienst-Titularfest, 28. August 2022

Das Thema unseres Festgottesdienstes lautete „Vertrauen“. Vorbereitet wurde der Gottesdienst durch das Ressort Soziales (Lydia Christen, Ursi von Rotz) und Patrizia Vonwil. Die vielen Besucherinnen und Besucher wurden musikalisch verwöhnt durch den Gesang von Lea Fischer an der Gitarre und von Susanne Odermatt an der Orgel. Anschliessend offerierte die fmgstans ein Apéro vor der Pfarrkirche.

Herbstwanderung, 9. September 2022

Nach dem Motto «fmg – Fritz mit Girls» haben sich zur alljährlichen Herbstwanderung am 9. September 28 Frauen und ein Mann auf den Weg gemacht. Unter der neuen Wanderleiterin Helen Gander wanderten wir einen Teil des Waldstätterweg von Gersau nach Vitznau. Nach dem Mittag durfte Kaffee und Kuchen nicht fehlen. Diese genossen wir im Gartenrestaurant Kuorez mit einem atemberaubenden Blick über den Vierwaldstättersee. Es war ein rundum gelungener Tag!

Erntegabenverteilung, 17. Oktober 2022

Am 17. Oktober durften wir wunderschöne Erntegaben einpacken und an Einzelpersonen, Familien und Institutionen verteilen. Die Freude der Beschenkten ist stets riesig. Für uns Vorstandsfrauen eine wunderbare Aufgabe.

Helferfest, 12. November 2022

Mit grosser Freude hat der Vorstand am Samstag, 12. November all seine Helferinnen und Helfer zu einem Brunch im Kirchensaal Büren eingeladen. Rund 90 Personen folgten der Einladung. Es wurde an diesem Morgen herzlich gelacht, von Erlebnissen berichtet und sich rege ausgetauscht. Ein grosses Dankeschön ging an alle Helferinnen und Helfer. Ohne diese, wäre ein so grosser Verein nicht zu stemmen. Jede Unterstützung ist unglaublich wichtig und wird sehr geschätzt.

Rorate Gottesdienst, 1. Dezember 2022

Die Kirche erwartete uns in stimmungsvollem Kerzenlicht. Schülerinnen und Schüler der 5./6. Klasse des Schulzentrums Tellenmatt unter der Leitung von Georg Wettstein gestalteten den Rorate-Gottesdienst mit. Die Kinderstimmen sowie die Texte waren sehr berührend. Über 50 Personen folgten der Einladung zum anschliessenden Adventszmorgä im Restaurant Briggli.

Guetzliverkauf am Stanser Wiähnachtsmärcht, 10. Dezember 2022

Alle Jahre wieder backen unsere Mitglieder Guetzli für einen guten Zweck. 70 kg Guetzli durfte Sandra Hürlimann mit ihrem Team entgegennehmen und verpacken. Am Stanser Weihnachtsmarkt wurden die Köstlichkeiten verkauft und nach dem Mittag ging bereits das letzte Säckli über den Tisch. Herzlichen Dank unseren treuen Kunden! Der Erlös von 2100.- durften wir an den Verein «Härzens Chind» übergeben.

Vereinsgottesdienst Stans

Immer am 1. Donnerstag im Monat findet der Vereinsgottesdienst in der Pfarrkirche Stans statt. Zeit für spirituelle Gedanken, kurz zur Ruhe kommen und den Kontakt zu Frauen stärken.

Abendbesinnung Büren

Viermal im Jahr gestalten Marino und Christina Bosoppi mit dem Team Büren eine Abend-/Adventsbesinnung. Eine wunderbare Gelegenheit, um gemeinsam Innezuhalten, Kraft zu tanken und einen ruhigen Moment zu geniessen. Herzlichen Dank an Christina und Marino.

begegnen und bewegen 2022

Gemeinsam bei jeder Witterung eine aktive und unterhaltsame Stunde in der Natur verbringen, frische Luft und Energie tanken und neue Kontakte knüpfen, das ist begegnen & bewegen. Der Treffpunkt ist jeweils am Mittwoch um 9 Uhr bei der Muttergotteskapelle. Der Rundgang wird von einer engagierten fmg-Frau begleitet. Das Angebot (ohne Anmeldung) wird rege genutzt und der Kaffeebesuch danach ist ein wichtiger Bestandteil.

Handwerkstube 2022

Zwei Mal im Monat, zwischen November und März, wurde gestrickt, gehäkelt oder an sonstigen Handarbeiten gearbeitet. Unter dem Motto „gemeinsam statt einsam“ ist jede Frau willkommen. Viele der gefertigten Unikate wurden der Hilfsorganisation „Mission am Nil“ gespendet. Natürlich gehört zur geselligen Runde auch ein Kaffee mit Kuchen dazu. Anmeldung ist keine erforderlich. Für fachliche Unterstützung, Wolle und die Organisation ist Marie-Theres Lussi Odermatt zuständig.

Jassen 2022

Im 2022 trafen sich Total 198 Frauen zu den fmg Montag-Jass-Nachmittagen im Pfarreiheim Stans. Jeden 1. Montag des Monats (ausser im August) wird im Pfarreiheim von 13.30 – ca. 16.30 Uhr gejast. Als Stärkung wird den Frauen zum Zabig Kaffee oder Tee mit einem selbstgemachten Sandwich serviert. Dieses wird von den Frauen sehr geschätzt. Beim Dezember Jass gab es als Stärkung für die Jasserinnen Lebkuchen und Nidel. Als Überraschung bekam jede Teilnehmerin ein kleines Präsent.

Helene und Ruth freuen sich auf viele Frauen, die mit ihnen den 1. Montag-Nachmittag beim gemütlichen Jassen im Pfarreiheim verbringen.

Unsere Jassangebote sind äusserst beliebt. Sowohl der fmg Abendjass in Büren als auch der Jassnachmittag im Pfarreiheim in Stans wird rege besucht. Der Jassnachmittag in Stans wird seit Jahren durch Helene Kägi und Ruth Zumbühl und der Abend Jass Büren durch Rosmarie Kiser und Romy Niederberger mit viel Herzblut vorbereitet.

Rollstuhlgruppe 2022

24 freiwillige Frauen und Männer fahren von April bis Oktober zweimal monatlich mit den Betagten des Wohnheims Nägeligasse und dem Wohnheim Mettenweg aus. Unterwegs wird eingekehrt und ein Kaffee getrunken. Eine wertvolle Abwechslung im Alltag der Heimbewohner. Leonie Vogel organisiert und koordiniert diese Ausfahrten mit viel Engagement.

Altersheimbesuche 2022

Unsere betagten Mitglieder im Wohnheim Nägeligasse bekommen regelmässig Besuch von Esther Flury, Emma Krebs, Ursi von Rotz und Felicia Widmer. Die aktuell 21 Bewohnerinnen werden ca. alle 5 Wochen besucht und mit einer Kleinigkeit beschenkt. Über die Abwechslung in ihrem Alltag freuen sich die Bewohner sehr. Die vielen Dankesworte von den Angehörigen der besuchten Mitglieder lassen uns wissen, dass die Besuche sehr geschätzt werden.

Zeit schenken 2022

Unsere aktuell 13 Frauen treffen sich 4 Mal im Jahr zu einem gemeinsamen Austausch. Unser Angebot "Zeit schenken" soll Menschen jeden Alters ansprechen, es wirkt Generationen-übergreifend. Vielleicht wäre jemand froh um etwas gemeinsame Zeit, einfach weil er sich alleine fühlt. Wieder einmal zusammen ein Kartenspiel oder Brettspiel spielen. Oder sich zu einem Plauderstündchen treffen, vielleicht noch verbunden mit einem Spaziergang an der frischen Luft. Die Besorgungen werden zur Last, und wir können dabei Hand bieten. Die geschenkte Zeit, ist eine tolle Investition - unsere Frauen spüren dies immer wieder bei ihren Begegnungen. Wir besuchen auch einzelne Bewohner im Wohnheim Nägeligasse und regelmässig helfen einige Frauen mit beim Lotto-Nachmittag. Und institutionalisiert hat sich inzwischen auch die Kinderbetreuung der jüngeren Geschwister während der Muki-Turnstunden im Eichli. Zögern Sie nicht, wenn Sie unsere Hilfe in Anspruch nehmen wollen und kontaktieren Sie uns.

Jubilarinnenbesuche

Fmg-Mitglieder werden ab ihrem 80. Geburtstag alle 5 Jahre anlässlich ihres Geburtstages besucht. Im Jahr 2022 durfte ein Team von sechs Frauen 48 Frauen besuchen und ihnen Grüsse und ein kleines Geschenk im Namen der fmgstans überbringen. Jubilarinnen, welche in der Nägeligasse zu Hause sind, werden jeweils vom Team «Altersheimbesuche» besucht und beschenkt. Zudem durfte der Vorstand im vergangenen Jahr zwei Frauen anlässlich ihres 100. Geburtstages besuchen. Vielen Dank an die Besucherinnen, die ihr Engagement mit viel Herzblut wahrnehmen und den hohen Geburtstag der Jubilarinnen zu einem besonderen Erlebnis machen.

Bescherungen

Jeweils Mitte Dezember überbringen Helen Zurfluh und ihre Helferinnen ein kleines Geschenk mit einer Weihnachtsbotschaft an all unsere fmg-Mitglieder in den Nidwaldner Alters- und Pflegeheimen. Ebenso werden die Bewohner und Bewohnerinnen im Wohnhaus Mettenweg beschenkt. Dies ist eine Herzensangelegenheit unseres Vereins, können diese Menschen meist nicht mehr aktiv am Vereinsleben teilnehmen.

Adventsfenster Büren

Jeweils ab dem 1. Dezember bereichern fantasievolle Adventsfenster und Adventsdekorationen die Häuser in Büren - dieses Jahr zum ersten Mal unter der Organisation von Sandra Zimmermann und Ursula Doram-Kiser. Die Kunstwerke kann man jeweils bei einem Adventsspaziergang bewundern, oft auch mit der Gelegenheit, bei einem Apéro mit den Nachbarn anzustossen. Vielen Dank all denjenigen, die bei dieser schönen Tradition mitgeholfen haben!

Babysitter-Vermittlung

Im vergangenen Vereinsjahr haben wieder eine grosse Anzahl motivierte Jugendliche den Babysitter-Kurs besucht und wurden durch uns vermittelt. Sie freuen sich, wenn sie ihr erlerntes Wissen umsetzen können und Kinder hüten dürfen. Melden Sie sich bei Bedarf bei Nicole Fluri.

Noscheli

Etliche Geburten in Stans, Oberdorf und Büren wurden uns gemeldet. Als kleines Begrüssungsgeschenk überbrachten Heidi Amstutz und Karin Widmer unsere Vereinsunterlagen und ein buntes Noscheli.

MiKi Büren / Kinder Café Stans

Das Kinder Café Stans und der MiKi-Treff Büren sind ideale Treffpunkte um die Kleinen spielen zu lassen, Neues zu entdecken und Freundschaften zu schliessen. Wo sich die Erwachsenen gemütlich unterhalten, sich austauschen oder einfach etwas entspannen. Es gibt immer etwas zu trinken, ein gesundes Znüni und ein feines Dessert. Alle sind herzlich willkommen.

In Büren findet der MiKi-Treff einmal im Monat am Dienstagnachmittag statt. Vor Ort ist eine Vertreterin der Mütter- und Väterberatung.

In Stans findet das Kinder Café einmal im Monat am Donnerstagvormittag statt. Vor Ort ist eine Vertreterin der Mütter- und Väterberatung.

Kinderkleiderbörse

Im Jahr 2022 durften wir an den Börsen unter der Leitung von Tamara Joller mit vielen freiwilligen Helferinnen total 4185 Artikel zum Verkauf anbieten. Die Herbstbörse stand ganz unter dem Motto Digitalisierung. Das Börsenteam hat mit der Einführung der Weblösung basarlino.de einen neuen Weg eingeschlagen. Die bisher sehr aufwändige Erfassung der Artikel von Hand wird mit der neuen Informatikanwendung vereinfacht. Die Umsetzung ist gelungen und macht viel Freude. Der Reinerlös der Frühlings- und Herbstbörse 2022 von CHF 800 wurde den Nidwaldner Theaterkids gespendet.

Es freut mich sehr, dass wir so aktiv unterwegs sind und unser Angebot genutzt und geschätzt wird. Ein herzliches Dankeschön an alle, die sich in einer Form für die fmg und die Menschen in Niederrickenbach, Büren, Oberdorf und Stans einsetzen.

Herzlichst

Germaine Siegwart, Präsidentin

Jahresbericht TaM – Treff aktiver Mütter

Kinder Café Stans

Auch im Jahr 2022 durften wir wieder viele Kinder und Eltern in unserem Kindercafé begrüßen. Wir konnten Kindern beim Wachsen zusehen und Kinder in den Kindergarten verabschieden. Die Kinder haben gespielt, gelacht, getanzt und sich am Znüni-Büffet an selbstgemachten Backwaren und Snacks bedient, während sich die Eltern angeregt unterhalten konnten oder nützliche Tipps von der Mütter- und Väterberatung erhalten haben. An dieser Stelle ein grosses Dankeschön für die tolle Zusammenarbeit. Personell gab es viele Veränderungen. Die Leitung wurde von Cindy Bigler an Anita Billo übergeben. Im Sommer haben wir unsere langjährige Helferin Evelyn Christen verabschiedet, welche sich nun neuen Projekten widmet und gleich drei topmotivierte Mamis sind dazugestossen; Brigitte Scharr, Clelia Waser und Corinne Lussi. Wir freuen uns auch im Jahr 2023 wieder viele neue und altbekannte Gesichter willkommen zu heissen und uns mit den kleinen und grossen Gästen auszutauschen.

Familienfasnachtsball

Dutzende Fasnächtler gross und klein mit originellen Kostümen tummelten sich auf dem Tellenmatt Schulhausareal. Der Ball fand zum ersten Mal draussen statt, dies bei strahlendem Sonnenschein. Die Kinder konnten sich auf dem Spielplatz austoben, Kuchen, Popcorn oder einen Punsch geniessen. Auch die Grossen kamen auf ihre Kosten. Für die musikalische Unterhaltung sorgte die Guuge 1850.

Osternästli-Suche

65 Osternästli durften auch diese Jahr wieder im Kollegiwald versteckt werden und wurden bei garstigem Wetter von den kleinen Spürnasen im Unterholz gesucht und gefunden.

Kind und Hund

Im Gnappried hatten Kinder die Möglichkeit Hunde und ihre Hundehalter kennenzulernen. Sie konnten mit den Hunden verschiedene Geschicklichkeitsübungen machen. Hunde-Guetzli wurden in der Holzbeige versteckt, Tennisbälle mussten aus dem Wasser gefischt werden oder die Hunde durften an der Leine ausgeführt werden. Ebenso lernten die Kinder, wie man sich verhalten muss, wenn man von einem Hund angesprungen wird. Ein spannender und abwechslungsreicher Vormittag mit den Hunden und ihren Hundeführern.

Musik in der Natur

Gemeinsam mit Corinne durften wir in die Geschichte der Waldlinge eintauchen und bei Regen und Wind 3 Posten absolvieren. Mit Naturgegenständen wurden persönliche Waldlinge gebastelt. Ein Memory mit Naturgegenständen gemacht und musiziert mit dem was in der Natur zu finden war.

Besuch Polizei

30 Kinder im Alter zwischen 5 und 9 Jahren hatten die Möglichkeit in den Polizei-Alltag einzutauchen. Die Kinder erfuhren nicht nur die gut gehüteten Geheimnisse eines Polizeifahrzeuges und der Polizeiausrüstung, sie durften auch Finger- und Schuhabdrücke untersuchen, lumineszierende Farbe unter UV-Licht sichtbar machen oder einen Notruf in der Einsatzzentrale absetzen. Zudem konnten sie anhand von echtem Videomaterial die unglaublichsten Vorfälle auf der Autobahn beobachten. Wie ein entlaufenes Schaf, um nur ein Beispiel zu nennen. Bei Kuchen und Sirup konnten sich die Kinder stärken und das Erlebte untereinander austauschen.

Latärnlibasteln

Mit der Unterstützung von Abigale von einfach malen, konnten die Kinder sich kreativ austoben. Ob mit der Fliegenklappe, Pinsel oder Korkzapfen konnten die Kinder die Farbe an die Laternen bringen. Wir freuten uns, die leuchtenden Laternen am Latärnliumzug bestaunen zu dürfen.

Latärnliumzug

Bei trockenem Wetter fand der alljährliche Latärnliumzug statt. Nach der Kleinkinderfeier, welche draussen bei der Pfarrkirche Stans stattfand, ging der Umzug über die Schmiedgasse, Lehli zum Pestalozzi. Bei einem Paar Wienerli mit Punch und einem Kaffee Schnaps für die Grossen konnte man den Abend ausklingen lassen.

Daniela Ziegler, TaM

Jahresbericht Aktivitäten

Babysitterkurs

Die zwei Kurse wurden von total 30 Mädchen und Knaben besucht. Unter fachkundiger Leitung von Sibylle von Holzen lernten die Teilnehmer/Innen an vier Nachmittagen die Grundlagen der Kinderbetreuung. Erfreulicherweise durften nach 1 ½ Pandemiepause dann auch wieder Wickelkinder anwesend sein. An dieser Stelle ein Dankeschön an die Mamis und ihre Kleinen, welche es den Kursteilnehmer/Innen ermöglichen Babys und Kleinkinder während des Kurses zu wickeln. So stehen nun, gut vorbereitet und ausgerüstet mit einem informativen Ordner sowie dem Kursausweis, 30 neue Babysitter/Innen zur Verfügung.

Mädchenworkshop „Die Zyklus-Show“

Während des Tagesworkshop lernen Mädchen im Alter von 10-12 Jahren mit einer wertschätzenden Sprache die Pubertät, den weiblichen Zyklus und die Menstruation zu verstehen. Unter der fachkundigen und herzlichen Leitung von Katrin Niess konnten wir zwei Kurse mit Total 31 Teilnehmerinnen durchführen. Auch der im Vorfeld für die Eltern durchgeführte Vortrag „Wenn Mädchen Frauen werden“ wurde geschätzt und war sehr aufschlussreich.

Mogekaffee & «Gute-Laune-Kuchen»

Der Donnerstagmorgen, 17. Februar stand noch immer im Zeichen der gelockerten Corona-Massnahmen. Corona war ja auch der Beweggrund für die Einladung, um unseren Mitmenschen eine Chance zur Pflege von Kontakten im gemütlichen Rahmen zu bieten. Marlis Bieri und Erika Dettling hatten zum Voraus leckere Süßspeisen gebacken für den erwarteten Besuch. Pünktlich um 9h gesellten sich zwei Frauen zu uns, und wir genossen ein munteres, gemütliches Stündchen zu viert mit ganz vielen süßen Naschereien im Angebot.

Ein für alle Mal entrümpeln

In einem kurzweiligen Workshop im Februar 2022 führte uns Isabelle Odermatt, Aufräumcoach, in die Kunst des optimalen Ausmisten, Auf- und Einräumen und Loslassen ein. Mit praktischen Tipps und Tricks lässt sich das Chaos schneller und effektiver beseitigen.

Zu Besuch im Schweizerischen Paraplegiker-Zentrum SPZ in Nottwil

Am Donnerstag, 10. März fuhren total 32 Frauen mit dem Car von Stans nach Nottwil. Ziel war das Schweizerische Paraplegiker-Zentrum SPZ, wo sie die Ausstellung «Paraforum» besuchten. Ein äusserst spannender Vortrag stimmte auf die Thematik «Der Alltag eines Rollstuhlfahrers» ein, und beim anschliessenden Erlebnis-Rundgang durch das Paraforum und seine virtuelle WG wurden sie mit all den Herausforderungen konfrontiert, mit denen sich Querschnittgelähmte täglich auseinandersetzen müssen. Ein feines Apéro rundete den Besuch ab, und dann ging es wieder zurück nach Stans.

Vortrag «Frauensache», April 2022

Mit welchen natürlichen und pflanzlichen Hilfsmittel können wir unseren Körper bei Hormonumstellungen unterstützen? Diese und viele anderen Fragen wurden im Vortrag Frauensache von Regula Krähenbühl kompetent erklärt und gezeigt.

Mandala Steine malen

An einem regnerischen Abend im Mai fanden 13 Frauen den Weg ins Atelier einfach malen in Stans, um unter der Kursleitung von Alexandra Gosso Mandala Steine zu bemalen. Nach einer kurzen Achtsamkeitsübung zum Einstieg begannen alle Frauen ihre Steine zu betupfen. Zwei Stunden voller Konzentration und in fast totaler Stille fanden wir Punkt für Punkt zu unserem persönlichen Kunstwerk.

Stand Up Paddling

Mit dem Stand Up Paddle über den See gleiten und dabei Gutes für den Körper tun. Dies erlebten 14 motivierte Frauen am 24. August bei strahlendem, warmem Sommerwetter. Herrlich präsentierte sich das Buochser-Seebecken im Abendlicht, während alle Teilnehmerinnen ziemlich bald stabil auf dem Brett stehen und sich fortbewegen konnten. Einige waren schon zu Beginn sehr sicher unterwegs. Lustig war es auf jeden Fall.

Jungenworkshop „Agenten auf dem Weg“

Während des Tagesworkshop schlüpfen die Jungen im Alter von 10-12 Jahren in die Rolle von Agenten. Auf einer spannenden Reise durch den männlichen und weiblichen Körper erfahren sie viel neues rund um Pubertät, Fruchtbarkeit und den Veränderungen des Körpers. Unter der fachkundigen und herzlichen Leitung von Roland Demel konnten wir zwei Kurse mit Total 30 Teilnehmern durchführen. Auch der im Vorfeld für die Eltern durchgeführte Vortrag „Wenn Jungen Männer werden“ wurde geschätzt und war sehr aufschlussreich.

Gin-Degustation

Am 29. September fanden sich 25 Frauen und 4 Männer im tollen Degustations-Raum der Getränke Lussi AG in Oberdorf ein. Alexandra Lussi und Sonja Finelli führten uns professionell in die Welt des Gins ein. Wir durften sechs verschiedene Gin degustieren und die verschiedenen Geschmacksnoten erraten. Zum krönenden Abschluss des interessanten Abends gab es noch einen Gin-Tonic Mix nach Wahl.

Kochkurse «einfach vegetarisch»

Bereits Monate vor der Durchführung waren die beiden Kochkurse ausgebucht. An zwei Abenden im Oktober begrüsst uns unsere Koch-Künstlerin Susanne Mattle Rohrer in zwei Zwölfergruppen zum gemeinsamen Kochen. Wir lernten dabei eine überaus vielseitige, reichhaltige vegetarische Küche kennen. Susanne erzählte uns viel Wissenswertes über die Herkunft und Verwendung verschiedener Getreide und Fleischersatz-Produkte, und so durften wir zahlreiche neue, fleischlose Speisen kennenlernen. Es war ein Hochgenuss für die Augen und dann auch für den Magen – wirklich wunderbar! Jede Teilnehmerin erhielt schliesslich die Rezepte in einem liebevoll zusammengestellten Dossier, damit die Speisen auch zuhause nachgekocht werden können.

Workshop: Selbstverteidigung für Kinder, 9. November 2022

Dieses Angebot mussten wir infolge Corona um mehr als zwei Jahre hinausschieben. Diese Tatsache schadete dem attraktiven Angebot nicht, im Gegenteil: der Kurs war mehr oder weniger ausgebucht! 11 Kinder mit Begleitung nahmen am Workshop im Trainingslokal der KUSHIDO-Schule von Adrian und Thomas Feer in Stansstad teil. Mit grosser Begeisterung und Überzeugung zeigten die beiden Brüder wichtige Verteidigungs-Griffe und Bewegungsfolgen, welche eins zu eins angewendet wurden. Für alle Fragen gab es Antworten und Anschauungsunterricht. Gemeinsam suchte man nach Lösungen, und alle Griffe durften gleich geübt und ausprobiert werden. Das war eine richtig gute Sache für unser Selbstwertgefühl und unsere innere Sicherheit!

Filmabend Büren

Dieses Jahr zeigten wir die amerikanische Komödie: «The lost city» mit Sandra Bullock und Channing Tatum in den Hauptrollen. Anschliessend liessen wir den Abend gemütlich mit Getränken und Kuchen ausklingen.

Adventsmooskranz stecken

Am letzten Mittwoch im November trafen sich 12 Frauen bei Pia Barnettler im Rütimattli in Ennetmoos um einen Adventsmooskranz zu stecken. Mit selbstgesuchtem Moos, Efeu und verschiedenem Dekomaterial entstanden 12 wunderschöne, individuelle Mooskränze. Bei anschliessendem Kaffee, Tee und feinen Guetzli durften die vom Moosstecken müde gewordenen Finger entspannen.

Weihnachtsmarkt Bremgarten

Der Weihnachtsmarkt in Bremgarten gehört zu den grössten Weihnachtsmärkten der Schweiz. Diesen bequem mit einem Car zu besuchen, liessen sich 37 Frauen nicht entgehen. Sie freuten sich, bei trockenem, nicht allzu warmem Wetter, die Vielfalt der weihnachtlichen Stände zu erkunden. Bremgarten präsentierte sich an diesem 3. Dezember, vor allem auch nach Einbruch der Dunkelheit, von seiner schönsten Seite. Pünktlich um 19.00 Uhr stand der aufgewärmte Reisebus wieder bereit und brachte uns, mit einigen Mitbringsel im Gepäck, sicher wieder nach Stans.