

WIR DANKEN UNSEREN SPONSOREN



Rogger Sanitär-Heizung AG, Hellbühlerstrasse 34, 6017 Ruswil
Telefon 041 495 27 70, info@roggerag.ch, www.roggerag.ch



GESUNDHEIT • SCHÖNHEIT • ERNÄHRUNG

Hellbühlerstrasse 4 · 6017 Ruswil · Telefon 041 495 11 48
info@rottal-drogerie.ch · www.rottal-drogerie.ch



Für Sie & Ihn

Mode
Ruswil · Wolhusen



Qualität -
aus Tradition

Küchen
Reparaturen
Möbel nach Mass
Allgemeine Schreinerarbeiten
Tel. 041 490 14 27

www.schreinereiduss.ch

FREY Neu Sammelhof in Ruswil!

www.frey-sursee.ch T 041 925 77 70

SANITÄR | HEIZUNG | LÜFTUNG | KLIMA



Kurmann Technik AG 041 496 90 40 kurmann-technik.ch



Agenda 2020

Do	30.01.2020	19:00 – 19:20 19:30 – 21:30	Generalversammlung Fachvortrag: Achtsamkeit im Alltag
Fr	14.02.2020	19.30 – 21.30	Fachvortrag: Wenn Jungs Männer werden
Sa	15.02.2020	10.00 – 17.00	Jungs-Workshop: Agenten auf dem Weg
Di	03.03.2020	19.30 – 21.30	Frauenabend: Kraft der Frau
Fr	03.04.2020	19.00 – 21.30	Kurs und Austausch: Gestärkt aus der Trennung
Do	14.05.2020	19.30 – 21.30	Fachvortrag: Ausgang, Party, Alkohol und Co.
Mo	11.05.2020	19.00 – 22.00	Kurs Teil 1: Willkommen in den Wechseljahren
Mo	18.05.2020	19.00 – 22.00	Kurs Teil 2: Willkommen in den Wechseljahren
Mi	16.09.2020	08.30 – 11.00	Kurs: Konfliktherd Hausaufgaben
Mo	19.10.2020	19.30 – 21.30	Fachvortrag: Sieben Sicherheiten, die Kinder brauchen
Mi	11.11.2020	19.30 – 21.30	Männerabend: Aktiv Vater-Sein

Fachvorträge finden immer statt und können auch ohne Anmeldung besucht werden. Für die Kurse und Workshops ist eine Anmeldung notwendig. Sie werden nur bei genügend Teilnehmern durchgeführt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt und gelten als definitiv. Bei einer Abmeldung nach Anmeldeschluss oder Nichterscheinen sind die vollen Kurskosten zu bezahlen, es sei denn, es kann ein Ersatz gefunden werden.

Anmeldungen:
076 450 60 17 oder anmeldung@familienkreis.ch

FamilienKreis



JAHRESPROGRAMM 2020

Eltern- und Erwachsenenbildung in Ruswil

www.familienkreis.ch

Do 30.01.2020
19:00 – 19:20

19:30 – 21:30

Pfarreiheim Ruswil

für Mitglieder
kostenlos

Einzel: Fr. 20.–
Paare: Fr. 30.–

GENERALVERSAMMLUNG
für Mitglieder und alle, die es werden möchten

FACHVORTRAG: ACHTSAMKEIT IM ALLTAG
für alle interessierten Frauen und Männer, kann unabhängig von der GV besucht werden

Die Referentin zeigt auf, was Achtsamkeit ist und wie sie sich leben lässt. Wie kann man das Bewusstsein trainieren, um aktiv im Leben zu stehen? Wie ist es möglich, das Gedankenkarussell zu unterbrechen und mit lösungsorientiertem Denken Probleme zu bewältigen? Es wird aufgezeigt, wie durch ein achtsames Körpergefühl eine Stresssituation rechtzeitig erkannt und das Hier und Jetzt bewusst wahrgenommen wird. Die Referentin gibt den Teilnehmern Achtsamkeitsübungen mit auf den Weg, um das wunderbare Gefühl der Ruhe üben zu können.

Referentin:
Erica Fankhauser, Dipl. Achtsamkeitstrainerin für Erwachsene, Jugendliche und Kinder, Yoga Lehrerin, Zetzwil, www.achtsamkeitschweiz.ch

FACHVORTRAG
Fr 14.02.2020

19:30 – 21:30

Pfarreiheim Ruswil

WENN JUNGS MÄNNER WERDEN

Neben Informationen zum Workshop des MFM-Projekts® (Mission for men) erwartet Väter und Mütter ein neuartiger Blick auf die spannenden Vorgänge im Körper von Jungen während der Pubertät. Die Teilnehmenden werden ermutigt und unterstützt, ihren Söhnen einen positiven Zugang zu ihrem Körper zu vermitteln. Die Erfahrung zeigt, dass die Jungen mehr vom Workshop profitieren, wenn sich auch die Eltern vorgängig eingehend mit dem Thema auseinandersetzen und den Kursleiter kennen.

Leitung:
Roland Demel, Dipl. Psychologe, Sexualpädagoge SGS und Kursleiter MFM®-Projekt, Kriens, www.mfm-projekt.ch

Sa 15.02.2020

10:00 – 17:00

Pfarreiheim Ruswil
Preis 120.–
(inkl. Fachvortrag)

JUNGS-WORKSHOP: AGENTEN AUF DEM WEG

In einem Abenteuerspiel lernen die Jungen die Vorgänge rund um Pubertät und Fruchtbarkeit wertschätzend kennen und verstehen. Als Spezialagenten sind sie unterwegs im männlichen und weiblichen Körper und werden mit den körperlichen Veränderungen in der Pubertät vertraut gemacht.

Für Jungen im Alter von ca. 10–12 Jahren

FRAUENABEND
Di 03.03.2020
19:30 – 21:30

Pfarreiheim Ruswil

Preis: Fr. 25.–

KRAFT DER FRAU

An diesem Abend wollen wir gemeinsam die Frauenkraft erforschen und erleben. Was brauchen wir Frauen, um glücklich zu sein? Wie kommen wir in unsere Kraft und bleiben verbunden damit? Der Abend zeigt Wege auf, das innere Gleichgewicht zu finden. Dies ist ein interaktiver Anlass, um weibliche Kraft zu erfahren, anstatt nur darüber zu reden.

Leitung:
Sophia Sachdeva, Osteopathin BSc Hons Ost., Dipl. GDK, Dipl. Yogalehrerin, Dipl. Frauentempelleiterin AWI, Cham, www.praxisimstaedtli.ch

KURS UND AUSTAUSCH
Fr 03.04.2020
19:00 – 21:30

Schloss Wartensee
Sempach-Station

Preis: Fr. 40.–

Gestärkt aus der Trennung

Jede Trennung bringt grosse Veränderungen, Unsicherheiten, Tiefs und Zweifel mit sich. Abschied und Verluste stehen für alle Familienmitglieder im Vordergrund und werfen Zukunftsfragen auf. Am Kurs werden neue Perspektiven aufgezeigt, das Selbstwertgefühl wird gestärkt, damit Sicherheit und Lebendigkeit zurückkehren können. An einem schönen und neutralen Ort tauschen sich die Betroffenen aus und tanken dabei Kraft.

Leitung:
Monika Risi Widmer, Dipl. Individualpsychologische Beraterin SGIPA/SGfB, Paarberaterin und Sexualtherapeutin, Neuenkirch, www.monikarisi.ch

FACHVORTRAG
Do 14.05.2020
19:30 – 21:30

Bojler17
Ruswil

Kollekte

Ausgang, Party, Alkohol und Co.

Jugendliche wollen ihr Leben selbst in die Hand nehmen und frei gestalten. Das Treffen von Gleichaltrigen ist für sie wichtig. Fragen und Sorgen tauchen bei den Eltern auf. Was alles passiert in diesen Ausgangszeiten? Welche Grenzen machen Sinn? Was tun, wenn «alle anderen» dürfen? Und was tun, wenn das Kind erstmals betrunken nach Hause kommt? Wie viel Einfluss sollen Eltern nehmen und was müssen sie loslassen? Am Vortrag werden wichtige Aspekte zu jugendlichem Verhalten erläutert und Antworten zu oben genannten Fragen besprochen.

In Zusammenarbeit mit der Jugendkommission Ruswil

Referentin:
Silvia Erni, Praxis SprechWeise, Elternbildnerin, Paar- und Familienberaterin IKP, Gordon Kommunikationstrainerin, Mutter von drei Jugendlichen, Ruswil, www.sprechweise.ch

KURS
Mo 11.05.2020
Mo 18.05.2020
19:00 – 22:00

Pfarreiheim Ruswil

Preis: Fr. 90.–

Willkommen in den Wechseljahren – Umbau im Frauenzimmer

Die Veränderungen im Körper während den Wechseljahren können mit einem Hausumbau verglichen werden. So richten sich die zwei Kursabende an Frauen, welche die Wände im eigenen Frauenzimmer neu tapezieren, positive Bilder aufhängen und das persönliche Zimmer mit Geschmack einrichten möchten. Im Kurs werden die Veränderungen während der Wechseljahre sichtbar gemacht und logisch erklärt. Ein Wissens- und Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmerinnen wird angeregt. Das Kursangebot ist für Frauen um die 40 Jahre bis ...

Leitung:
Kathrin Niess, Kindergärtnerin, Mutter von vier Kindern, Kursleiterin MFM- Projekt, Kursleiterin Wechseljahre, Buochs, www.umbau-im-frauenzimmer.ch

KURS
Mi 16.09.2020
08:30 – 11:00

Pfarreiheim Ruswil

Preis: Fr. 30.–

Konfliktherd Hausaufgaben

Das Thema Hausaufgaben beschäftigt Eltern, sobald die Kinder in die Schule kommen. Oft führt dies zu Streit und Konflikten in der Familie und stört die Beziehung zwischen Eltern und Kind. Am Kursmorgen werden wichtige Informationen über das Lernverhalten von Kindern thematisiert. Es wird vermittelt, welche Ideen hilfreich sind, damit Kinder die Hausaufgaben möglichst selbständig meistern. Die Kursleiterin zeigt auf, wie Konflikte rund um die Hausaufgaben in der Familie reduziert werden können und welche Rolle die Ermutigung dabei spielt.

Leitung:
Fränzi Weibel, Klinische Heil- und Sozialpädagogin, IF Lehrperson, zertifizierte STEP-Kursleiterin, Mutter von zwei Söhnen, St. Erhard

FACHVORTRAG
Mo 19.10.2020
19:30 – 21:30

Pfarreiheim Ruswil

Einzel: Fr. 20.–
Paare: Fr. 30.–

Sieben Sicherheiten, die Kinder brauchen

Verhaltensauffälligkeiten und Lernschwierigkeiten sind kindliche Botschaften und es ist mit Hilfe der Evolutionspädagogik® möglich, diese zu entschlüsseln. Dürfen sich Kinder natürlich entwickeln, entfalten sie wie von selbst die Grundsicherheiten: Urvertrauen, Sicherheit auf der Erlebnis-, Körper- und Gefühlsebene, in Gruppen, in der Sprache und in der Kooperation mit anderen. Mit dem Modell der Evolutionspädagogik® wird klar, wo bei Auffälligkeiten die Ursachen liegen und was getan werden kann, um das Kind in seiner Entwicklung zu unterstützen. Der Vortrag hilft das Verhalten der Kinder und ihre «Sprache» besser zu verstehen.

Referentin:
Jutta Krümming, Coach P.P.®, Evolutionspädagogin®, Lernberaterin P.P.®, Hebamme MSc, Samstagern, www.evolutionspaedagogik-luzern.ch

MÄNNERABEND
Mi 11.11.2020
19:30 – 21:30

Treffpunkt
Märtplatz Ruswil

Preis: Fr. 25.–

Aktiv Vater-Sein

Im Vergleich zu früher haben Männer heute mehr Möglichkeiten, das Vater-Sein aktiv zu gestalten. Mit diesen Freiheiten umzugehen ist nicht immer einfach. Es fehlen Vorbilder, an denen man sich orientieren kann. Wie will ich als Vater sein? Wie gehe ich mit Erwartungen meiner Familie und der Umgebung um? Wo bleibe ich als Mann? Der Referent gibt einen fachlichen Input und leitet den anschliessenden Austausch.

Leitung:
Martin Bachmann, Berater mannebüro züri, Erwachsenenbildner TZI, Vater von drei Töchtern, Kriens, www.mannebuero.ch