

## Sektion Luzern



Besichtigung des Orgelmuseums Waldkirch im Schwarzwald/D



Vereinsausflug ins Valle Verzasca, Ticino

## **Einmal mehr ein erlebnisreiches Jahr!**

Liebe FORUM *elle* - Mitglieder

Ein weiteres erlebnisreiches Jahr hat sich dem Ende zugeneigt. Und wieder einmal wurden wir während unseren Ausflügen mit nahezu perfekten Wittersituationen beschert. Vom südlichen Zipfel des benachbarten Landes bis zum südlichen Kanton (Tessin) in der Schweiz waren wir heuer für unsere Besichtigungen oder Ausflüge unterwegs. Ob ins Orgelmuseum oder ein Besuch des hintersten Dorfes im Verzascatal ... die Abwechslung war vorhanden. Zudem konnten wir unser Wissen bezüglich Alternativmedizin gleich bei zwei Anlässen vertiefen. Bei der Wildkräuter-Excursion am Golzernsee hoch oben im Maderanertal hiess es jedoch: wir wandern zu den Wildpflanzen. Dafür brauchte es bei der Similasan in Jonen nur ein interessiertes Ohr.

So viel kann ich euch schon einmal verraten: Das kommende Jahr wird wiederum spannende Angebote für Sie, liebe FORUM *elle* – Frauen, bereit haben. Lassen Sie sich überraschen, Sie werden nicht enttäuscht sein! An dieser Stelle möchte ich die Gelegenheit nutzen, um euch für die vielen positiven Rückmeldungen, Ermutigungen sowie Anregungen zu Verbesserungen ganz herzlich zu danken.

Dankbar bin ich auch für die guten persönlichen Kontakte zur Genossenschaft Migros Luzern - vorab zur Direktion - sowie auch auf die Zusammenarbeit mit meinen Vorstandskolleginnen. Gemeinsam sind wir stark!

Herzlichst

Astrid Leupin, Präsidentin  
Sektion Luzern

# Jahresprogramm 2019

**Vorträge, Führungen, Veranstaltungen, Ausflüge,  
Gruppentätigkeiten und vieles mehr**

## **Januar**

### **Kino im Bourbaki: „Der grosse Sommer“ mit Mathias Gnädinger**

Der bekannte Schweizer Schauspieler Mathias Gnädinger spielt in seiner letzten Rolle einen mürrischen, alten Schwingerkönig. Hiro, seinen halb-japanischen Nachbarsjungen, der Sumoringer werden möchte, kann er nicht ausstehen. Doch als Anton ungewollt mit Hiro nach Japan reisen muss, findet er dank dem jungen Begleiter neue Lebensfreude.

Der Film ist ein Feel Good-Movie, ein Roadmovie der etwas anderen Art und ein Brückenschlag zwischen zwei Kulturen: zwischen der Schweiz und Japan - getragen von der Hoffnung, dass es im Leben nie zu spät ist die Einsamkeit zu überwinden.

Mit seinem Lachen, seiner zärtlich-rauen Art, seinen tief empfundenen Emotionen und seinem Charisma war Mathias Gnädinger ein letztes Mal auf der Leinwand zu sehen.

### **Neumitglieder-Apéro**

Alle Mitglieder, die im Jahr 2018 der Sektion Luzern neu beigetreten sind wurden zu einem Willkommens-Umtrunk eingeladen. Dabei stellte die Präsidentin ihre sechs Vorstandsfrauen vor. Sie erläuterte die Organisation FORUM *elle* und beantwortete etwaige

Fragen. Die Neumitglieder hatten bei geselligem Beisammensein Gelegenheit erste Kontakte zu knüpfen und anregende Diskussionen zu führen.

## Februar

### **Mosaik-Vortrag ‚Rose ... die gesunde Begleiterin‘**

Die Rose - Königin der Blumen - symbolisiert Liebe, Schönheit und Jugend. Ihr Duft wird nicht nur in der Parfümerie sehr geschätzt. Die wertvollen Inhaltsstoffe sind im Gesundheitswesen und Wellnessbereich aber auch in der Kosmetikindustrie nicht mehr wegzudenken.



Rosen für Körper und Geist

Lara Achermann, diplomierte Aromatherapeutin SfA, hat sich eingehend mit ätherischen Rosenölen, dem Rosenwasser und dem Wildrosenöl beschäftigt. Sie gab uns ihre wertvollen Erkenntnisse für unser Wohlbefinden mit auf den Weg. In ihrem Referat lernten wir auch einfache Anwendungsformen für die Schönheitspflege kennen, die im Alltag leicht umzusetzen sind. Zudem verriet Lara Achermann ein paar tolle Rezepte, welche aus Rosenblüten einfach hergestellt werden können. Die Begeisterung der über 100 anwesenden Mitglieder war gross.

# März

## 61. Generalversammlung im Casino Luzern

Die Guggemusig ‚Sou-Huuffe Lozärn‘, attraktiv in lustigen Fasnachtskostümen, eröffnete mit ein paar fetzigen Stücken die 61. Generalversammlung.



Guggemusig Sou-Huuffe Lozärn

Danach eröffnete die Präsidentin der Sektion Luzern, Frau Astrid Leupin, die Generalversammlung und begrüßte nebst den 280 anwesenden Mitgliedern u.a. auch Frau Beatrice Richard, Zentralpräsidentin und Mitglied unserer Sektion, Herrn Anton Wechsler, Präsident der Verwaltung Migros Luzern sowie unsere Ehrenmitglieder, ganz herzlich im Kreise der Anwesenden.

Sie führte speditiv und gekonnt durch den statutarischen Teil. Zwischendurch erläuterte Vizepräsidentin Ruth Müller in Vertretung von Pia Bucher, die krankheitshalber kurzfristig absagen musste, die Rechnung. Frau Marie Christen, im Amt als Revisorin, liess diese genehmigen und die Déchargé erteilen.

Unter dem Traktandum ‚Ehrungen‘ würdigte die Präsidentin unsere Wanderleiterin Margrit Meier, die seit 20 Jahren für unsere wanderbegeisterten Frauen irgendwo in der Schweiz interessante Wanderrouten ausgeheckt hatte und bedankte sich mit einem schönen Blumenkorb für ihren unermüdlichen Einsatz. Zum Abschluss kamen die Mitglieder nochmals in den Genuss der Guggemuusig ‚Sou-Huuffe Lozärn‘, die einige lüpfige Stücke zum Besten gaben.

### **Mosaik-Vortrag , Machen Sie Ihr Leben zu einem blühenden Garten oder ,Veränderung - ,Danke‘**

Warum ist im Leben die Veränderung die einzige Konstante? Wie gelingt es uns, trotz Herausforderungen im Lebensfluss zu bleiben sowie das Schöne zu sehen und dankbar zu sein? Auf diese Fragen wurden in diesem Vortrag Antworten gesucht. Gleichzeitig führte Frau Irène Wüest Häfliger die mehr als 80 interessierten Anwesenden in den zweiten Teil des Referates, auf die Spuren von Danke und Dankbarkeit. Was heisst ‚Danke‘ und was kann dieses Wort mit 5 Buchstaben bewirken? Wieso fällt es Menschen schwer Dankbarkeit zu zeigen? Was kann Dankbarkeit bewirken? Dieses und vieles mehr wurde während dem einstündigen Referat ergründet.

## **April**

### **Mosaik-Vortrag , Die Bergbevölkerung in Ladakh, im Trans-Himalaya“**

In ihrem Referat führte Frau Käthi Roth, eine pensionierte diplomierte Krankenschwester, die über

100 interessierten Teilnehmerinnen in einen beinahe unberührten Fleck unserer Welt: Ladakh im Trans-Himalaya. Mit seinen 140'000 Einwohnern zählt Ladakh zu einer sehr dünnbesiedelten und kargen Region des Himalayas, wobei große Teile des Landes unbewohnbar sind.

Bei ihrem ersten Besuch 1997 in den Trans-Himalaya beeindruckte Käthy Roth nicht nur die 4500m hohe Bergkette mit ihrem einzigartigen Wechselspiel von Licht und Schatten. Sondern auch die grosse Armut der Bevölkerung. Mangelernährung, keine Medizin oder Impfungen und die vielen Totgeburten der Frauen haben sie nicht mehr losgelassen. Dieser Aufenthalt hat ihr Leben verändert und der Spirit des Trans-Himalayas hat sie bis heute in ihren Bann gezogen. In einem durch die Natur so menschenfeindlichen Land wie Ladakh hilft allein der buddhistische Glaube den Alltag zu meistern und im Himalaya zu überleben. Die Menschen sehen sich als Teil der Natur, leben in enger Verbundenheit mit und von ihr. Das gesamte soziale Leben, Kultur, Politik und Gesellschaft des Landes sind nach der Religion ausgerichtet. Überzeugend leben die Ladakis mit Tugenden wie Geduld, Toleranz, Bescheidenheit und Gastfreundschaft. Ebenso wie mit Offenheit, Humor und Freude. Von dieser Demut erzählte uns Käthy Roth in ihrem spannenden Referat.

### **Tagesausflug in die Dreihorgelstadt Waldkirch**

Bei jedem Ausflug präsentierte sich das Wetter von einer anderen Seite. Ob bei Regen oder Sonnenschein, der Schwarzwald ist immer ein Besuch wert. Kurz nach der Grenze führte die Reise die gesamthaft 110 Teilnehmerinnen von Waldshut in Richtung Schluchsee. Vorbei am wunderschönen Kurort Titisee

und weiter nach St. Märgen und St. Peter. Der herrliche Rundblick vom Kandel (1243m) über den Schwarzwald bis hin zu den Vogesen war einmalig. Durch das Glottertal, bekannt aus der ehemaligen TV-Serie ‚die Schwarzwald-Klinik‘, fuhren wir weiter bis nach Waldkirch. Dieser Ort beheimatet das Elztalmuseum, welches weltberühmt für seine einzigartige Sammlung mechanischer Orgeln und Orchestrestrien ist. Während einer interessanten Führung erfuhren wir das eine oder andere über diese aussergewöhnlichen Musikinstrumente.

## **Mai**

### **62. Delegiertenversammlung FORUM elle, in Luzern**

Als uns der Zentralvorstand vor zwei Jahren den Auftrag erteilte die diesjährige Delegiertenversammlung zu organisieren war uns eines wichtig: An diesem Tag möchten wir das Herz der Schweiz - Luzern - den anreisenden Delegierten näher bringen!

Am Tage davor war der Himmel noch mit dicken grauen Regenwolken verhangen. Aber unser direkter Draht zu Petrus hatte einmal mehr funktioniert. Oder man kann auch sagen: Petrus ist ein Luzerner! Beim Begrüßungskaffee auf der Terrasse vom Casino Luzern wurden die Gäste mit urchigem Alphorn-Sound empfangen. Dabei konnte bei herrlichem Sonnenschein den schönen Ausblick auf den Vierwaldstättersee genossen werden. Nach dem ordentlichen Teil zeigten wir den über 120 Anwesenden nochmals aus einem anderen Blickwinkel – vom Schiff aus - das wunderschöne Panorama auf die Stadt Luzern.





Apéro auf dem Vierwaldstättersee

Dem Vorstand war es gelungen, eine interessante Delegiertenversammlung mit einem abwechslungsreichen Rahmenprogramm sowie illustren Referenten aus Politik (Ständerat Damian Müller), Wirtschaft (Anton Wechsler, Verwaltungspräsident Genossenschaft Migros Luzern) und Kultur (Marcel Perren, CEO Tourismus Luzern; Peter Birrer, Verwaltungsratspräsident Gottlieb Duttweiler Stiftung, Rüschlikon) zu organisieren.

Damit sich der Tag in seinem Rahmen zeigen konnte, hatte es im Vorfeld fleissige Frauen gebraucht welche von langer Hand alles vorbereitet haben. Der Präsidentin war es ein großes Bedürfnis besonders ihrer Vorstandskollegin Frau Ruth von Rotz für ihre immense Organisationsarbeit zu danken. Ein weiterer Dank ging an Frau Andrea Hurni, Assistentin Generalsekretariat Genossenschaft Migros Luzern, auf deren Unterstützung und als Verbindung zur Direktion sie jederzeit zählen durfte.

Die Delegiertenversammlung war für unseren Vorstand organisatorisch gesehen ein happiger Aufwand, der sich aber in allen Belangen gelohnt hat. Die vielen Danksagungen und Glückwünsche der Delegierten bezeugten dies. Ein Tag in Luzern, den die Delegierten sowie die Gäste vollends genossen und nicht so schnell vergessen werden.



(v.li.: Annina Arpagaus, Leiterin Direktion Generalsekretariat Migros Genossenschaftsbund; Elena Mattle-Andreoli, Ehrenpräsidentin ZV FORUM elle; Peter Birrer, Präsident Gottlieb Duttweiler Stiftung; Damian Müller, Ständerat Luzern; Astrid Leupin, Präsidentin FORUM elle Sektion Luzern/Zentralschweiz; Anton Wechsler, Präsident Verwaltung Genossenschaft Migros Luzern; Beatrice Richard, Zentralpräsidentin FORUM elle)

## **Yoga-Ferienwoche auf Sardinien**

Aufgrund zu weniger Anmeldungen wurde die Yoga-Ferienwoche auf Sardinien nicht durchgeführt. Wir bedauern dies sehr und hoffen, dass sie im kommenden Vereinsjahr wieder durchgeführt werden kann.

## **Juni**

### **Ausflug ins Besucherzentrum Victorinox, Brunnen**

Victorinox und sein weltbekanntes Swiss Army Knife stehen für Zuverlässigkeit, Innovation und eine lange Geschichte. Eine Geschichte, in welche wir in einer Führung durch das Museum eintauchten und dabei einen tiefen Einblick in die lange und spannende Firmengeschichte erfahren konnten. In einem Film wurde uns die Herstellung des Messers mit dem Schweizer Markenzeichen ‚Victorinox‘ gezeigt. Zudem führte uns ein Impressionsfilm zu den schönsten Plätzen im Swiss Knife Valley. Das «Tal der Schweizer Messer» erlebte die eine oder andere unserer 80 Besucherinnen bereits im Eingangsbereich als Touchscreen-Relief.

### **Reise ins Trentino: Natur, Kultur und Genuss**

Via Gotthard, Chiasso führte uns die Reise am ersten Tag nach Bergamo wo wir gleich eine Führung in der Città Alta hatten. Mit Läden befasste sich so manche Besucherin noch etwas intensiver mit der Altstadt, die dazu mit ihren schönen Geschäften einlud. Am späteren Nachmittag ging es weiter nach Rovereto im Trentino. In den folgenden Tagen genossen wir die Natur in vollen Zügen. Ein See wechselte den anderen ab: der Tenno-See, der Molveno-See und die nördliche Gegend des Gardasee. Riva del Garda ... schon das verspricht Dolce Vita mit Limone und Malcesine oder einer Grappa-Degustation.

Trento ist die Hauptstadt des Trentino. Das pulsierende Herz ist die heute als Fußgängerzone ausgewiesene Altstadt. Sie ist von freskengeschmückten Palazzi und schmucken kleinen Stadtplätzen geprägt. Hier gab es kleine Straßencafés, Restaurants und

Trattorien in Hülle und Fülle. Um die aussergewöhnliche Atmosphäre der Stadt genüsslich einzufangen, war ein Spaziergang über den Domplatz und durch die angrenzenden kleinen Sträßchen beinahe ein ‚Muss‘. Aber auch das Shoppen machte in Trento Spaß. Ob Boutique, Schuhgeschäft oder Feinkostladen, hier lag alles nahe beieinander.



Auf dem Heimweg fuhren wir durch das Etschtal ins Val di Non – das Apfelparadies. Eine Besichtigung des Casel Thun und der Wallfahrtskirche San Romedio, die wohl zu den interessantesten Beispielen der mittelalterlichen christlichen Kunst im Trentino zählt, durfte nicht fehlen. Weiter ging es ins Val di Sole mit anschließender Fahrt über den Passo Tonale nach Tirano. Dort bestiegen wir den Bernina-Express. Tief unten vom Palmenparadies Italiens führte uns die Rhätische Bahn hoch hinauf zum Gletscherglitzern der Berge und wieder hinunter nach St. Moritz. Dort endete diese romantische Fahrt und anschliessend brachte uns der Bus sicher nach Luzern zurück.

Einmal mehr hat unsere Ehrenpräsidentin Heidi Kirchhofer eine unvergessliche Reise organisiert und begleitet .... herzlichen Dank!

## **August und September**

### **Vereinsausflug nach Sonogno im Verzascatal**

Der diesjährige Vereinsausflug führte uns ins Tessin, genauer gesagt ins Verzascatal. Es ist mit Mergoscia das geometrische Zentrum des Tessins und ist ein ungefähr 30 km langes wildes Tal. Steile Hänge und unzählige Wasserfälle beeindruckten uns genauso wie die steinernen Verzascahäuser (Rustici) mit den schweren Steinplattendächern, die typisch für das Tal sind. Zudem ist es das einzige Tal, das mit seiner malerischen Szenerie nur an Tessiner Täler grenzt.

Die Fahrt ins hinterste bewohnte Dorf des Verzascatals nach Sonogno (keine 30 Einwohner!), war ein Erlebnis für sich. Schon von weitem war der imposante Glockenturm der Kirche Santa Maria di Loreto zu sehen. Nach einem typischen Tessiner Mittagessen im Grotto Redorta - natürlich gab es Polenta con ragù di manzo - hatten die Mitglieder noch etwas Zeit, um das wunderschöne Tessiner Bergdorf zu betrachten und diesen Anblick mit ein paar Fotos mit nach Hause zu nehmen. Auf der Rückfahrt legten wir einen Halt in Locarno ein. Jedes Mitglied konnte sich während ein paar Stunden am Lido verweilen und geniessen oder einfach nur lädele. Was einige Frauen mit Genuss getan hatten.

### **Kraft- und Wildkräuter-Excursion ins Maderanertal**

„Das Maderanertal, eines der schönsten Täler der Schweiz! Es ist im Bundesinventar der Landschaften und Naturdenkmäler eingetragen und ist berühmt durch seinen Reichtum an hochalpinen Szenarien und malerischen Wasserfällen“. Die Werbung auf Uri Tourismus verspricht nicht zu wenig! Die Ausflüge

zum Golzernsee haben uns genau diese Informationen wiedergegeben.

Mit der Kräuterfrau Bernadette Baumann erlebten wir jedesmal eine einmalige Energie- und Kräuter-Excursion. Der Moment als wir über weiche Moorteppiche wanderten sowie die ungeahnte Stille der alten Wälder genossen. Dabei wurden wir laufend in die alten Geheimnisse der natürlichen Kraftschöpfung geweiht sowie an Orte geführt. Dort hatte uns die Natur alles Positive für unser Wohlbefinden bereitgehalten. Diese wunderschönen Flecken der Schweiz bleiben sich mit Sicherheit den Teilnehmerinnen in bester Erinnerung.

## **Oktober**

### **Nachmittags-Ausflug zu Similasan in Jonen**

Fast in jedem Haushalt stehen sie, die kleinen Fläschchen mit den weissen Kügelchen. Zwar sehen alle gleich aus, doch ist jedes Fläschchen gegen die verschiedensten Beschwerden und Krankheiten sehr nützlich. Vor Ort in Jonen im Kanton Aargau durften wir uns bei der Firma direkt umsehen und uns selber ein Bild über die Herstellung der verschiedenen Produkte machen. Ein sehr informativer Nachmittag, den wir mit einem feinen Zvieri-Plättli im Restaurant Litzi in Jonen abrundeten.

### **Bunte Herbstreise in die Chrysanthemen-Region von Baden-Württemberg**

An der jungen Donau entlang führte uns die bunte Herbstreise nach Sigmaringen. Die Schlossbesichtigung mit Führung des Familiensitzes der Hohen-

zollern liess uns einen Einblick ihr Leben gewähren. Danach verliessen wir die Donau und folgten dem Neckar bis Tübingen, die der geografische Mittelpunkt des Bundeslandes Baden-Württemberg im Südwesten Deutschlands ist. Eine junge und weltoffene Stadt mit über 28'000 Studierenden.



Marktplatz von Tübingen

Die mittelalterlich geprägte Altstadt, der markante Marktplatz, die malerische Neckarfront wie auch das vor den Toren Tübingen liegende Kloster Bebenhausen lernten wir auf einer weiteren vielseitigen Führung kennen. In der reizvollen Landschaft des Naturpark Schönbuchs gelegen gilt die ehemalige Zisterzienserabtei als eine der best erhaltenen Klosteranlagen im Südwesten Deutschlands. Der eigentliche Grund unserer Reise liess danach nicht mehr lange auf sich warten: Jeden Spätherbst verwandeln über 10'000 Chrysanthemen die historische schmucke Altstadt von Lahr in eine üppige Farbenpracht.

Mit vielen farbigen Eindrücken, welche in strahlendem Gelb, leuchtendem Purpur und sattem Orange zu einem prachtvollen herbstlichen Farbenspiel arrangiert wurden, verliessen wir diese bunte Ecke von Baden-Württemberg in Richtung Innerschweiz.

## **November**

### **Besichtigung Betriebszentrale Genossenschaft Migros Luzern, Dierikon**

Die Betriebszentrale ist die Drehscheibe und das Herz der Genossenschaft Migros Luzern: Täglich werden von hier aus die Supermärkte und Restaurants des ganzen Genossenschaftsgebietes sowie angrenzenden Gebieten mit Frischeartikeln versorgt.

Während einer aufschlussreichen Führung konnten wir einen Blick hinter die Kulissen des vielseitigen Betriebsalltags werfen. Auf diesem Rundgang wurde uns aufgezeigt was nötig ist, damit täglich sämtliche Artikel in den Regalen der Migros-Filialen vorzufinden sind. Zum Beispiel erfuhren wir, wie grüne Bananen termingereicht ausgereift werden was mit Abfällen aus den Filialen passiert und welche organisatorischen und logistischen Leistungen hinter einem reibungslosen Ablauf stehen. Diese Führung war jeden Schritt in diesem grossflächigen Betrieb wert und liess die über 140 interessierten Teilnehmerinnen tief in das Herz der Genossenschaft Migros Luzern blicken!

### **MOSAİK-Vortrag „Schüssler-Salze für den täglichen Gebrauch“**

Wilhelm Heinrich Schüssler entdeckte vor ca. 140 Jahren die Schüssler Salze. In den vergangenen 20 Jahren ist eine wahre Renaissance der Schüssler-Salze entstanden. Unser Referent, Walter Käch, Dipl. Drogist HF und Schüssler-Experte aus Hochdorf im Luzerner Seetal, war einer der ersten Personen, der die kraftvolle Wirkung der Salze vor 20 Jahren als Chance wahrnahm.



Unterhaltsam, humorvoll und informativ tauchten wir mit Walter Käch (Dipl. Drogist HF zugleich auch Spezialist für Naturheilmittel, Ausbilder SVEB4, Schüssler Ausbilder, internationaler Referent und Buchautor) in verschiedene Gesundheitsthemen und in die «Schüssler-Welt» ein. Schüssler Salze eignen sich für die ganze Familie in jeder Lebenslage, in jedem Alter und bei (fast) allen leichten sowie mittleren Beschwerden zur Selbstbehandlung. Sie sind eine wertvolle Unterstützung klassischer Therapien. An diesem Nachmittag erfuhren die 110 anwesenden interessierten Frauen alles Wichtige über die Anwendung und den Einsatz der Schüssler Salze. Nach dem Referat wurde alles Wissenswertes über die Schüssler Salze sowie ein paar Muster in einer gebundenen Dokumentation abgegeben.



## Dezember

### **Adventsfeier 2019 im Grand Casino Luzern – einmal mehr ein stimmungsvoller Anlass**

Am 4. Dezember war es soweit! Einmal mehr öffneten sich die Türen zum festlich geschmückten Panoramasaal im Casino Luzern. Die rund 250 Gäste erfreuten sich u.a. an den schön dekorierten Tischen mit den bereits aufgelegten kleinen Gaben, die uns die

Direktion der Migros Genossenschaft Luzern geschenkt hatte.

Der 15-köpfige Belcanta Chor aus Luzern (ein Vereinsmitglied war unter den Sängerinnen!) gaben mit ihrer hervorragenden Dirigentin Frau Agnes Wowra der Feier eine wirkungsvolle Stimmung. Die aus verschiedensten Ländern stammenden vorge-tragenen Weihnachtslieder begeisterten und erfreuten so manches Herz der Gäste.

Ein eindrückliches Referat von Frau Doris Amrhein vom Blinden-Fürsorge-Verein Innerschweiz BFVI aus Horw sowie die anschliessende grosszügige Spendensammlung rundeten die Adventsfeier ab.

Bevor ein feines, schön präsentiertes Weihnachtsmenu serviert wurde, las die Präsidentin eine Weihnachtsgeschichte vor, die wohl einige unter den Anwesenden zum Nachdenken bewog. –

Bei der Verabschiedung durften die Mitglieder mit grosser Freude einen Brunzli-Stern, der von der Direktion Migros Genossenschaft Luzern gespendet war, entgegennehmen.

Ein feierlicher Advents-Anlass beendete das Vereinsjahr 2019 und brachte die weihnachtliche Stimmung in manche Herzen.



## Verschiedene Gruppentätigkeiten

### Rückengymnastik, Yoga, Qi-Gong + Hatha-Yoga

Die Kurse der ersten drei oben erwähnten Sportarten werden für die FORUM *e//e*-Mitglieder zu speziell günstigen Konditionen, und unter professioneller Leitung der Migros Klubschule, während des ganzen Jahres im Schweizerhofquai in Luzern durchgeführt. Jeweils montags bietet Patricia Felder, ausgebildete Hatha-Yoga-Lehrerin, im Studio der Yogageinschaft Luzern ihre Hatha-Yoga-Kurse an. An welchem Tag und zu welchem Zeitpunkt die jeweiligen Kurse stattfinden, ist auf den Flyern im vierteljährlichen Versand ersichtlich.

### Wandergruppe

*„Wandre durch dein Leben Schritt für Schritt, geh nicht allein, nimm Freunde mit!“*

- Bei der ersten Wanderung im Februar haben uns genau 29 Wanderinnen bei wunderschönem Winterwetter nach Stans begleitet.
- So ziemlich den letzten Schnee trafen wir auf dem Chatzestrick an und genossen vor dem Besenbeizli an der Sonne etwas Stärkendes.
- In Rothenthurm wären Schneeschuhe wohl praktisch gewesen!! ...
- Grossen Anklang fanden die Wanderungen zum Greifensee sowie der amüsante Witzweg ins Muotatal.
- Etwas Wetterpech bescherte uns der dicke Nebel auf dem Elmer Höhenweg. Die ansonsten wunderschöne Aussicht konnten wir uns nur dank einer Tafel am Weg vorstellen!

- Mit viel Humor bewältigten wir die kurzweilige Wanderung nach Yvonand durch einen „Urwald“.
- Bei Traumwetter genossen wir einen entspannten Spaziergang nach Menziken mit nachfolgendem gemütlichem Beisammensein in einem Gartenbeizli.
- Auf der Oktober-Wanderung durch die Reuss-Schlucht durchwanderten wir auch den Prügelweg. Danach ging es gemütlich nach Amsteg weiter.

Mit unserem Rückblick möchten wir noch viele neue Wanderfrauen begeistern. Nehmt euch die Zeit und wandert mit uns, der Gesundheit und Geselligkeit wegen. Wir freuen uns.

Die Leiterinnen: Margrith Meier, Marlies Schäffer, Annemarie Wyss



### **Jass- und Kegelnachmittage in Luzern**

Traditionsgemäss trifft sich einmal monatlich eine motivierte Gruppe unter der Leitung von Romy Lötcher zum regelmässigen Jassen und Kegeln. Neue Teilnehmerinnen sind selbstverständlich jederzeit herzlich willkommen

## **Was der Vorstand in einem Jahr so alles macht**

- In über 2'380 ehrenamtlichen Stunden, fünf Vorstandssitzungen, einigen zusätzlichen Sitzungen für die Organisation der Delegiertenversammlung, einer Sitzung mit dem Zentralvorstand, diversen telefonischen und persönlichen Besprechungen, Mails und Korrespondenzen, organisierte der Vorstand das Vereinsjahr 2019.
- Mit drei grossen Zusendungen wurden die mehr als 860 Mitglieder über die fortlaufenden Aktivitäten informiert.
- Die 62. Delegierten-Versammlung von FORUM *elle* fand am 22. Mai 2019 bei uns in Luzern statt. Die an der letzten Generalversammlung gewählten elf Delegierten vertraten dabei unsere Sektion.
- Die Präsidentin nahm an drei Präsidentinnenkonferenzen sowie an einer zweitägigen Präsidentinnen-Tagung des Zentralvorstandes (ZV) in Solothurn teil. Der ZV gab während des Jahres zwei Bulletins und drei Newsletter heraus.
- Die Präsidentin sowie einige Vorstandsmitglieder besuchten diverse Veranstaltungen von Organisationen, denen FORUM *elle* angeschlossen ist oder die in einer geschäftlichen Verbundenheit mit der Genossenschaft Migros Luzern stehen.
- Die Präsidentin nahm jeweils als geladener Gast an den Genossenschaftsratssitzungen der Migros Luzern sowie an denen Anlässen teil.

## **Mitglied in anderen Organisationen**

- Frauenzentrale der Kantone Luzern und Zug
- Schweizerischer Verein für Ernährung

## **Mein besonderer Dank gilt:**

- Herrn Felix Meyer, Geschäftsleiter der Genossenschaft Migros Luzern, für die zusätzliche grosszügige Unterstützung unserer drei Grossanlässe
- Herrn Anton Wechsler, Präsident der Verwaltung der Genossenschaft Migros Luzern, für seine Zeit und seinen Beistand in all unseren Belangen
- der Leitung Kulturprozent für den ideellen und finanziellen Support
- allen Migros MitarbeiterInnen, die sich jederzeit in irgendwelchen Funktionen zur Verfügung stellten
- den Gruppenleiterinnen und Helferinnen unserer Sektion
- meinen sechs Vorstandskolleginnen sowie Pia Bucher, unserer externen Kassierin, für die tatkräftige wie auch moralische Unterstützung während diesem recht intensiven Jahr
- dem Zentralvorstand für seine unterstützende Hilfe
- allen, die für FORUM *elle* in diesem Jahr neue Mitglieder geworben haben

## **Und ein ganz spezielles Dankeschön an:**

- Sie, liebe Mitglieder, für die Treue zu FORUM *elle*, für die Sympathie, die Unterstützung und das uns entgegengebrachte Vertrauen! Ich weiss es sehr zu schätzen.

Ich freue mich auf ein weiteres spannendes Jahr mit Ihnen und FORUM *elle*.

Ihre Präsidentin, Astrid Leupin

## **Der Vorstand der Sektion Luzern**

### **Präsidentin**

Astrid Leupin, Schulrain 15, 6272 Hohenrain

### **Vize-Präsidentin**

Ruth Müller, Rotzbergstrasse 24, 6362 Stansstad

### **Aktuarin**

vakant

### **Finanzen**

Pia Bucher, Schädritihalde 7, 6006 Luzern

### **Gross- und Spezial-Anlässe**

Ruth von Rotz, Stanserstrasse 46, 6373 Ennetbürgen

### **Mitgliedermutationen**

Margrit Muri, Habermattweg 16, 6010 Kriens

### **Anmeldungen für Veranstaltungen**

Carmen Savi, Eigerweg 10, 6005 Luzern

### **Vorstandsbeisitzerin und Begleitung bei Anlässen**

Edith Schäli, Dorflistrasse 6, 6055 Alpnach



v.l.: Margrit Muri, Ruth Müller, Astrid Leupin, Pia Bucher, Carmen Savi, Ruth v. Rotz, Edith Schäli

# Jahresrechnung 2019 für die Generalversammlung im Casino Luzern, 18. März 2020

## Ertrag

Beitrag Genossenschaft Migros Luzern	37'000.00	
Mitgliederbeiträge und Spenden	24'804.00	<b>61'804.00</b>

## Aufwand

Verwaltungs- und allgem. Kosten VS	16'908.45
Repräsentationen inkl. FORUM elle-Tag	2'519.30
Generalversammlung / Jahresbericht	8'152.21
Delegiertenversammlung 2019 in Luzern	296.25
Adventsfeier	10'155.25
Vereinsausflüge / Reisen	4'554.75
Veranstaltungen MOSAIK	2'916.70
Gruppenaktivitäten (4 Abteilungen)	1'749.90
Verbandsabgaben an Zentralverband	2'595.00
EDV-Unterhalt, Infrastruktur	5'384.70
Geschenke, Diverses, Institutionen FZ LU/ZG	1'543.90
Porti/Konto-Spesen, Versände, Telefon	3'606.30
Büromaterial, Administration	246.55

<b>Gewinn 2019</b>	<b>1'174.65</b>	<b>61'804.00</b>
--------------------	-----------------	------------------

## Bilanz

### Aktiven

Kasse	179.50	
Post / Bank	20'598.62	<b>20'778.12</b>

### Passiven

Kreditoren	443.46	
Rückstellungen für Ausflüge/Anlässe 2020	2'000.00	<b>2'443.46</b>

<b>Eigenkapital</b>	<b>01.01.2019</b>	<b>17'160.01</b>
---------------------	-------------------	------------------

<b>Gewinn 2019</b>		<b>1'174.65</b>
--------------------	--	-----------------

<b>Eigenkapital</b>	<b>31.12.2019</b>	<b>18'334.66</b>
---------------------	-------------------	------------------

Luzern, Januar 2020



- Möchten Sie mehr über FORUM *elle* Schweiz erfahren?
- Haben Sie das Programm der nächsten Veranstaltung verlegt?
- Unter [www.forum-elle.ch](http://www.forum-elle.ch) können Sie alles Wissenswerte nachlesen.



Die Frauenorganisation der Migros  
L'organisation féminine de Migros  
L'organizzazione femminile della Migros

---

[www.forum-elle.ch](http://www.forum-elle.ch)