



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

JAHRESBERICHT

2012

Sich freuen an dem was man hat, sich nicht ärgern über das was fehlt, das ist das Geheimnis der Freude (Emil Meier)

Das Jahr 2012 hat uns einige Neuerungen gebracht. Frau Elena Mattle wird nach acht Jahren als Zentralpräsidentin von Esther Girsberger abgelöst. Zum UNO-Jahr der Genossenschaften wird am 4. Juli gesamtschweizerisch von allen Sektionen ein FORUM elle-Tag durchgeführt. Dadurch möchte man erreichen, dass das FORUM elle in der Öffentlichkeit bekannter wird und dass die vielseitigen Aktivitäten Frauen jeden Alters zum Mitmachen animieren. Das neue Logo: «FORUM elle, die Frauenorganisation der Migros» ist zeitgemässer und unterstreicht auch weiterhin die Verbundenheit mit der Migros.

Unsere Veranstaltungen werden in folgende Kategorien gegliedert:

- Gesellige Veranstaltungen wie Generalversammlung, Adventsfeier, Vereinsausflug
- Vorträge von kompetenten MIGROS-Fachkräften
- Vorträge über aktuelle Probleme, Gesundheit, Gesellschaft, etc. mit anschliessenden Diskussionen
- Kulturelle Anlässe und Ausflüge
- Abendliche Veranstaltungen für die jüngeren Mitglieder
- Besichtigung von Betrieben, namentlich der MIGROS
- 2- bis 5-tägige Reisen
- Sportliche Betätigung bei Gymnastik, Joga, Wandern oder Spazieren
- Gemütliches Beisammensein beim Spielen, Jassen, Kegeln, etc.

Mit unserem vielfältigen Programm möchten wir unsere Mitglieder zu aktivem Handeln und Mitdenken anregen.

Veranstaltungen 2012

Januar

Lesung auf dem Vierwaldstättersee

Wieder einmal stechen wir in See, diesmal zusammen mit Margrith Gössi Bohren, die uns aus Ihrem Buch «Arrivée und Départ» Episoden von ihrer Kindheit im elterlichen Hotelbetrieb in Grindelwald vorträgt. Margrith Gössi Bohren ist eine Meisterin der Worte. So hat sie Gedichtbände und zwei Metarismen-Sammlungen veröffentlicht. Die Verbindung zwischen Metapher und Aphorismus ist eine eigenständige Kreation der Autorin. Diese Wortspiele bringen die Zuhörerinnen zum Schmunzeln und Lachen. Einige Beispiele: Frauen lieben den Frühling, Männer auch.. den zweiten. Am Anfang schuf Gott Himmel und Erde, hätte er es bloss dabei bewenden lassen. Leben können alle, aber lebendig bleiben, dazu braucht es Talent.

*Februar/
März*

Chatten, twittern, googeln.....

Fünf Termine sind für den Kurs reserviert, durchgeführt werden schlussendlich deren neun. Ueber 120 Frauen interessieren sich für die «neuen Medien». Während zwei Stunden wird durch das weltweite Netz gesurft. Das Internet bietet heute unermessliche kreative und kommunikative Angebote, die alle Altersgruppen nutzen können. Dies kann vor allem älteren Menschen die Möglichkeit geben, die weite Welt in ihre vier Wände zu holen. Frau Amrein versteht es bestens, die Teilnehmerinnen für die neuen Kommunikations- und Informationsquellen zu begeistern.

März

54. Generalversammlung im Casino Luzern

Das Männerriege-Chörli Sins läutet mit schönem Männergesang den Frühling ein und eröffnet gleichzeitig die 54. Generalversammlung. Vor dem statutari-schen Teil hält Arto Steiner von der Migros Klubschule ein Kurzreferat zum Thema «Sicherheit im Internet». Dieses Thema stösst auf grosses Interesse, vor allem bei den anwesenden Teilnehmerinnen der Schnupperkurse «Chat-ten, twittern, googeln..»

Der statutarische Teil erfolgt zügig. Die Jahresrechnung schliesst ausgeglichen ab. Wir freuen uns, dass unser Rechnungsrevisor, Hans Doppmann, den Re-visorenbericht präsentiert. 2012 ist ein Wahljahr. Da die Vize-Präsidentin an der GV nicht teilnehmen kann, leitet Frau Christine Lüthy, die als Vertretung des Zentralvorstandes anwesend, ist das Traktandum Wahlen der Präsidentin und des Vorstandes. Alle werden mit Applaus wiedergewählt. Theres Cotting demissioniert als Rechnungsrevisorin auf die GV und wird ersetzt durch Marie Christen. Monika Gehrig tritt ebenfalls als Spaz-Leiterin zurück. Ein Ersatz ist leider noch nicht gefunden worden. Die unterhaltsamen Weisen des Männerriege-Chörli Sins und das feine Dessert setzen den Schlusspunkt.

März/April

Besichtigung des Bundeshauses in Bern

Viermal reisen wir mit dem Zug nach Bern um das Bundeshaus zu besuchen. Das Parlamentsgebäude ist nicht nur Sitz des Schweizerischen Parlamentes, sondern auch ein herausragendes Symbol für die Schweizer Politik. Es wurde von Hans Wilhelm Auer erbaut und 1902 eingeweiht. Wir haben für unseren Besuch die sessionsfreie Zeit gewählt und können so die Kuppelhalle, den Nationalrats- und Ständeratssaal sowie die Wandelhalle besichtigen. Die

Führung ist erstklassig und gibt einen Einblick in die Baugeschichte des Bundeshauses und Informationen über das Parlament. Eine super Stunde Staatskundeunterricht!

April

Tagesfahrt nach Como

Gegen 160 Personen reisen mit uns nach Como. Ist es der Markt der anzieht oder die eleganten Läden, die schöne Altstadt oder will man einfach einen gemütlichen Tag mit südlichem Flair, einem prickelnden Glas Wein und einer feinen Pizza geniessen? Egal, alle kommen auf ihre Kosten und geniessen den wunderschönen Tag!

Mai/Juni

5-tägige Reise nach Friaul – Julisch Venetien

Die Hinreise verläuft sehr zügig, sodass wir am späten Nachmittag in Udine noch einen kurzen Spaziergang in die schöne Altstadt unternehmen, um ein erstes Glas Wein, ein «Tajut» kosten zu können. Die folgenden drei Tage erkunden wir die Mosaikstadt Spilimbergo, besuchen die Hauptstadt des San Daniele Schinkens, besichtigen das alte Städtchen Cividale del Friuli und geniessen eine Weindegustation sowie ein leckeres, üppiges Nachtessen in den Colli Orientali del Friuli. Wir legen einen kurzen Halt beim grössten Militärfriedhof in Redipuglia ein bevor wir uns in das bunte Treiben in Triest begeben. Die Stadt mit italienisch-österreichischem Flair besticht durch seine aussergewöhnliche Lage: von der imposanten Wasserfront am azurblauen Golf steigt sie steil auf zu den weissen Felsen der Karstberge. Auf dem Rückweg besuchen wir das Märchenschloss «Castello di Miramare». Südlich von Udine faszinieren der prächtige Mosaikfussboden in der ältesten zwischen 310 – 319 n.Ch. errichteten Kirche in Aquileia, die Festungsstadt Palmanova, die

man aus der Luft als neunspitziger Zackenstern wahrnehmen könnte, sowie der Ferienort Grado auf der Laguneninsel. Die Rückfahrt in die Schweiz unterbrechen wir in der Nähe von Brescia, um uns auf einem Weingut nochmals so richtig kulinarisch verwöhnen zu lassen.

Juni

Rosenfest in Bischofszell

Die Rosenschau, die jeweils Ende Juni stattfindet, verwandelt das barocke Städtchen in ein prächtiges Rosenmeer. Es ist ein wunderbarer Sommertag und nach unserer Ankunft werden wir von kompetenten FührerInnen durch das historische Bischofszell geführt und entdecken dabei an allen Ecken und Winkeln kleine und grössere Rosenbeete. Anschliessend bleibt viel Zeit für den Besuch der farbenfrohen Rosenwelt, die von Gärtnereien und Blumen-
geschäften aus der Ostschweiz präsentiert wird.

Juli

1. FORUM elle-Tag

2012 ist das UNO-Jahr der Genossenschaften. Als Frauenverein einer der grössten Genossenschaften der Schweiz, der Migros, beschliesst der Zentralvorstand einen nationalen FORUM elle-Tag durchzuführen. Alle Sektionen präsentieren sich in einer oder mehreren Migros-Filialen um neue Mitglieder zu generieren. Die Sektion Luzern ist in Sursee, Reussbühl, Kriens, Sarnen, Küssnacht und Rotkreuz präsent. Die Kunden werden über eine Mitgliedschaft als Genossenschafter angesprochen und informiert und natürlich wird auch das FORUM elle mit seinen vielen Aktivitäten vorgestellt. Wer sich bis Ende August 2012 anmeldet und den Mitgliederbeitrag bezahlt, nimmt an einem interessanten Wettbewerb teil. Die Gewinnerinnen werden an der Adventsfeier im Dezember gezogen.

August/

Vereinsausflug nach La Chaux-de-Fonds

September

Beide Fahrten geniessen wir bei schönstem Wetter. Das «Musée International d'Horlogerie», das weltweit grösste Uhrenmuseum, vermag total zu begeistern. Mit kompetenter Führung werden wir in die Entstehung und Geheimnisse der Zeitmessung eingeweiht. Von der frühesten Grossuhr über Kleinuhren, Taschenuhren, Chronometer, Automaten und Armbanduhren bis zu nicht-mechanischen Zeitmessgeräten wird alles gezeigt was Rang und Namen hat. In einem typischen jurassischen Restaurant, ganz an der Grenze zu Frankreich mit einem herrlichen Blick über den Doubs lassen wir uns kulinarisch verwöhnen. Die Fahrt durch die herrliche Landschaft der Freiberge rundet den gelungenen Ausflug ab.

September

Sauerkraut – das Powerkraut Besichtigung der Masshard Swisskraut AG

Nach einer schönen Fahrt über Land legen wir einen Halt in Affoltern i.E. ein, wo die feine Emmentaler-Meringue mit Rahm grossen Absatz findet. In Oberbipp werden wir vom Chef, Herrn Heer persönlich empfangen und durch den Betrieb geführt. Die grossen Kabisköpfe werden gerüstet, der Strunk herausgebohrt und in Streifen geschnitten. Der geschnittene Kabis wird mit ca. 1.5 % Salz gemischt und in den Gärbottich gestampft. Und das ist eigentlich schon fast alles, was es braucht. Im Bottich werden durch Druck und Luftabschluss die Milchsäurebakterien aktiv, die unter Freisetzung von Kohlensäure den Zucker im Kabis zu Milchsäure umwandeln. Je nach Temperatur ist das Sauerkraut nach ca. 2 – 3 Wochen bereit zur Weiterverarbeitung. Im Anschluss an die interessante Führung geniessen wir im nahegelegenen, firmeneigenen Restaurant eine feines Krautmenu.

Oktober

Dorfrundgang durch Sarnen

Obwohl die Wetterprognosen miserabel sind und es am Morgen noch wie aus Kübeln regnete, warten über 60 Personen am Bahnhof Sarnen auf die beiden Führer. Der Wettergott ist uns wohlgesinnt, Sonne und Wolken begleiten uns auf dem interessanten Spaziergang durch den Hauptort von Obwalden. «Wer wandert, wird bewandert». Auf Schritt und Tritt begegnen wir Zeugen einer langen, wechselvollen Geschichte, die vor über 1100 Jahren ihren Anfang nahm. Wir schlendern durch den historischen Dorfkern, entlang der Sarneraa zum Hexenturm, hoch zum Landenberg, wo bis vor wenigen Jahren die Landsgemeinde stattfand. Petrus hat dicht gehalten, erst beim wohlverdienten Kaffee lässt er wieder ein paar Tropfen fallen.

Oktober

Gift

Heute essen wir mit Genuss und ohne Bedenken. Ganz anders war das in früheren Zeiten. Vergiftungen waren keine Seltenheit. Der Giftschränk der Natur ist gut gefüllt mit gefährlichen Substanzen. Gift ist tückisch und unheimlich, denn es wirkt im Verborgenen, manchmal erst Stunden, Tage oder Wochen später. Heute fürchtet man sich kaum noch vor Vergiftungen. Dafür ist die Diskussion über Gefahren in heutigen Lebensmitteln in vollem Gange. Ist Glutamat harmlose Würze? Verseuchen Umweltgifte unser Essen? Nach der interessanten Führung geniessen alle irgendwo in der Stadt Zürich eine feines Mittagessen – ohne Vergiftungsängste!

Dezember **Adventsfeier**

Die traditionelle Adventsfeier findet am 12. Dezember statt. Im ersten musikalischen Teil begrüßen wir das Jodelduett Geschwister Rymann, begleitet vom Akkordeonist Walter Gehrig. Frau Verena Frauenfelder stellt uns ihr Hilfswerk «Hilfe für Afghanistan» vor. Der nachfolgende Dokumentarfilm vom Schweizer Fernsehen zeigt Verena Frauenfelder, wie sie mit ihren 82 Jahren ihre Schützlinge in Afghanistan besucht. Der Film besticht durch wunderschöne Landschaftsbilder, macht die enorme Armut der Bevölkerung in den abgeschiedenen Bergtälern sichtbar. Die Sammlung ergibt den schönen Betrag von Fr. 2'673.—. Wir nutzen die Gelegenheit und lassen Frau Frauenfelder als Glücksfee walten. Sie zieht die Gewinnerinnen des Wettbewerbes, den wir anlässlich des FORUM elle Tages durchgeführt haben. Den feierlichen Nachmittag endet mit lüpfigen und besinnlichen Melodien, vorgetragen von den Geschwister Rymann zusammen mit Jodelschülerinnen und -Schülern der Klubschule Migros Luzern. Zum Abschluss wird eine kleine feine Mahlzeit serviert.

Dezember **Konstanz im Lichterglanz**

Diesmal hat es Peterus nicht so gut mit uns gemeint. Zwar scheint am Vormittag sogar noch die Sonne, aber dann macht sich der Regen breit. Trotzdem lassen es sich die 90 Frauen nicht nehmen, die wunderschön beleuchteten Weihnachtsstände in der Altstadt und am Gestade des Bodensees zu besuchen. Letzte Weihnachtsgeschenke werden besorgt, das eine oder andere Kleidungsstück zum Schnäppchen-Preis ergattert und die kulinarischen Köstlichkeiten der Bodenseeregion genossen.

MOSAIK

Seit einigen Jahren offerieren wir unseren Mitgliedern Vorträge, die unter dem Namen MOSAIK laufen und die meistens am Montagnachmittag stattfinden, jeweils um 14.00 Uhr im Pfarreisaal der Hofkirche in Luzern. Die vielfältigen Themen sollen lehrreich, unterhaltsam und informativ sein.

Januar

Swisstransplant – Vortrag von Danick Gut

Swisstransplant ist die Nationale Stiftung für Organspende und Transplantation und hat einen Leistungsauftrag vom BAG (Bundesamt für Gesundheit). In der Schweiz warten über 1000 Menschen auf ein Spenderorgan. Jede und jeder von uns kann sich eines Tages auf einer Warteliste für eine Organtransplantation wiederfinden. Die Entnahme von Organen an Verstorbenen ist rigoros durch das Transplantationsgesetz aus dem Jahre 2004 geregelt.

Was kann man transplantieren? Bei Verstorbenen: Herz, Lunge, Leber, Bauchspeicheldrüse, Dünndarm, Nieren, Gewebe. Lebendtransplantationen: Niere, Teil der Leber. In der Schweiz wird am häufigsten die Niere transplantiert. Auf einer Spendekarte kann man festhalten, ob man Organe spenden will oder nicht. Bei einem plötzlichen Ableben kann ein solcher Spenderausweis mit den Angaben um den letzten Wunsch für die Angehörigen eine grosse Erleichterung sein.

Februar

Fasten in den Religionen – Vortrag von Jutta Kunz

Das Fasten entspricht dem inneren Wunsche nach Busse, nach Läuterung und Reinigung.

Unterschiedlich sind die Praktiken des Fastens. So hat Buddha seine Mönche vor allzu strengem Fasten gewarnt. Diese fasten am Morgen, dürfen keinen Vorrat anlegen, nicht kochen und nur das essen, was ihnen auf der Strasse gespendet wird. Auch im Hinduismus ist das Spenden von Nahrung eine heilige Pflicht. Hindus fasten an bestimmten Feiertagen, indem sie nur eine Mahlzeit am Tag zu sich nehmen. Ebenfalls im Judentum wird an wenigen Tagen als Ausdruck von Trauer und Sühne gefastet. Im Christentum dauert die Fastenzeit vom Aschermittwoch bis Ostern und ist ein Zeichen der Teilnahme am Leiden Jesu. Im Islam gehört das Fasten zu den tragenden Säulen der Religion. Im Fastenmonat Ramadan verzichten gläubige Muslime von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang auf Essen, Trinken und Rauchen.

März

Nahrungsmittelallergien – Vortrag von Hannes Lüthy

Allergien haben über die letzten Jahrzehnte markant zugenommen. In der Schweiz sind heute gegen zwei Millionen Menschen betroffen. Allergien sind in seltenen Fällen lebensbedrohlich. Sie haben in der Regel aber einschneidende Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden.

Bei Allergiebetroffenen bildet das Immunsystem Antikörper gegen eigentlich harmlose Substanzen. Die meisten Auslöser bei Nahrungsmittelallergien sind die sogenannten Allergene, d.h. Eiweisse pflanzlicher oder tierischer Herkunft, z.B. in Sellerie, Hühnerrei, Fisch, Banane, etc. Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) oder Laktoseintoleranz sind keine Allergien, sondern Nahrungsmittelintoleranzen.

September **Die REGA wird 60** – Vortrag von Herrn Manfred Stöhr

1952 gründete die Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft in Twann die Schweizerische Rettungsflugwacht als Untersektion. Die Rega ist im Notfall rund um die Uhr für alle da, in der Schweiz und im Ausland. Jährlich transportiert die Rega mit ihren Helikoptereinsätzen rund 8400 Menschen. Dazu kommen rund 1000 begleitete Rückführungen aus dem Ausland. Ueber 300'000 Einsätze ist die Rega seit ihrer Gründung geflogen und mindestens ebenso viele Menschen hat sie gerettet. Die Rega erhält keine finanziellen Mittel vom Staat. Die jährlichen Beiträge der zahlreichen Gönnerinnen und Gönner ermöglichen der Rega Tag für Tag rasche und professionelle Hilfe aus der Luft zu bringen.

Beatrice Rechsteiner

Oktober **Freundinnen – das weibliche Vertrauensnetz** – Vortrag von Heidi Hofer

Zuerst wollen einige Frauen wieder gehen, da das Thema des Vortrages nicht der Ausschreibung entspricht. Aber nach ein paar Sätzen der Referentin bleiben alle sitzen und hören gespannt zu. Frauen haben allgemein das Bedürfnis sich auszudrücken, Männer weniger. Viele Gespräche unter Freundinnen sind therapeutischer Art, Frauen können zuhören und nehmen einander wie sie sind. Loyalität, Vertrauen und Ehrlichkeit sind in einer guten Freundschaft unabdingbar. Die ersten bzw. die ältesten Freundinnen sind meistens die besten. Im Alter wird es immer schwieriger neue Freundschaften zu knüpfen, da man kritischer, anspruchsvoller und eigener wird. Das Referat ist gespickt mit persönlichen Erfahrungen und widerspiegelt immer wieder auch das eigene Leben, die eigenen Erlebnisse.

November **Geschichten zum Schmunzeln und Nachdenken** – Lesung von Josef Ehrler
Vom Miggi ond de Nägeli, vom Seppi-Tag, von der Wahrsagerin, Geschichten über Dr. Muff, dies sind nur einige Titel der wahren Geschichten, die Josef Ehrler an diesem eher trüben Novembertag in seinem sympathischen Entlebucherdialekt zum Besten gibt. Sicher fühlt sich die eine odere andere der Anwesenden bei einzelnen Erzählungen um Jahrzehnte zurückversetzt. Natürlich darf auch das Gedicht über den berühmten Entlebucher Kaffee nicht fehlen. Hmm..., so ein richtiges «Kafi Luz», das wäre noch das Tüpfelchen auf dem i gewesen!

INFOMIX

Diese Veranstaltungen finden vorwiegend abends oder am Samstag statt und werden speziell für unsere jüngeren Mitglieder organisiert, die noch in der Arbeitswelt stehen oder als Familienfrauen an den Anlässen tagsüber kaum teilnehmen können.

März **Japanische Teezeremonie**

Die zierliche, gebürtige Japanerin Emiko Hofmann führt uns in die Geheimnisse des Teegenusses auf japanisch ein. Die Teezeremonie, Chanooyu oder Chado (Weg des Tees) hat ihre Wurzeln im Zen-Buddhismus. Ursprünglich verwendeten Mönche den Tee als Heilmittel und als Getränk, um sich während der langen Meditation wach zu halten. Im 14. Jahrhundert wurde das Teetrinken populär und entwickelte sich unter dem Einfluss der verfeinerten Umgangsformen der Samurai zu einer Kunst mit verschiedenen Regeln. Die Teezeremonie fördert die innere Harmonie, den geistigen Frieden und beruhigt die Seele.

März

Gourmet-Kochkurs asiatisch

Nachdem der Kochkurs im November 2011 total überbucht war, treffen sich nochmals zwanzig Frauen, um das mehrgängige thailändische Menu zu kochen. Sehr viel Gemüse wird gerüstet, eine enorme Menge Chilischoten zerkleinert und zerstoßen für das scharfe Thai-Curry. Die Mühe lohnt sich: Am Schluss geniessen alle ein viergängiges Menu begleitet von einem feinen Glas Wein oder einem Thai-Bier. Danke Bruno, wir kommen wieder!

April

Besichtigung Josef Müller Gemüse AG

Ausnahmsweise dürfen wir mit einer kleineren Gruppe den Betrieb besichtigen, natürlich unter strengsten hygienischen Massnahmen.

Seit 1969 verarbeitet die Josef Müller Gemüse AG Salate, Gemüse und Früchte und ist ab 2008 einer der Hauptlieferanten der Migros im Bereich der Frische-Convenience. Das Sortiment umfasst um die 200 Produkte, die tagesfrisch produziert und verteilt werden. Seit 2010 ist die europaweit modernste Verarbeitungsanlage für die Produktion von konsumfertigen Salaten in Betrieb. Wir erleben, wie die diversen Salate angeliefert, zerkleinert, gewaschen und anschliessend gemischt werden. Der rote wird mit dem grünen Salat gemischt, kommt zu einem Produktionstisch, wo Arbeiter in dicker, hygienischer Kleidung mit Kopf- und Mundschutz die Fertigsalate zusammenstellen. Zuerst kommt das Bett mit den verschiedenen farbigen Salatblättern, darauf drei Tomaten und drei Gurken, etwas geschnittene Karotten. Eine Gabel kommt dazu und eine Serviette. Husch, geht's wieder aufs Förderband, wo es mit einer Plastikfolie zusammengeschweisst wird. Zwischen 25 000 und 35 000 Fertigsalate werden hier pro Tag zubereitet.

September **Magic Moment**

In der Sonderausstellung des Historischen Museums dreht sich alles ums Flirten, Verlieben, Lieben, Heiraten und Zusammensein. Die Theatertour «Magic Moment» geht der Geschichte von Platon nach, der erzählt, dass der Mensch ursprünglich eine Kugel war, die durch Zeus halbiert wurde. Und seither liegt sein ganzes Sinnen in der Sehnsucht nach der anderen Hälfte. Um sie zu suchen, scheut er keine Mühen. Er dichtet und singt, er flirtet und verführt, sucht Hilfe bei Wissenschaft und Ratgebern. Eine absolut verzwickte Geschichte, die uns von der Schauspielerin gekonnt präsentiert wird.

November **Kochkurs «Fit und leicht»**

Fischpastete auf Brot, Herbstsalat mit Hirschtrockenfleisch, Süsskartoffelsuppe mit Jakobsmuscheln, Gefüllte Pouletbrust und Quinoa-Lauch-Pilaw, Beeren-Trifle: da läuft einem doch das Wasser im Mund zusammen, oder? Zuerst wird gerüstet und gekocht, anschliessend genossen und geschlemmt! Und am Schluss sind alle satt und höchst zufrieden. Danke, Bruno Duss, es war wieder ein Hit!

November **Gepflegte Hände mit Frau Manuela Fries**

Wir erleben einen ganz entspannten gemütlichen Abend, indem jedes von uns die ganze Aufmerksamkeit den eigenen zwei Händen widmet. Wir beginnen mit einem lauwarmen Handbad, dann wird Nagelöl aufgetragen um danach die Nagelhäutchen mit Rosenholzstäbchen zurückzuschieben. Das Peeling entfernt die alten Hauptpartien bevor die eingeölte Hände, luftdicht verpackt, eine Maske über sich ergehen lassen. Unterdessen haben die Teilnehmerinnen

genügend Zeit zum Plaudern und Lachen. Am Schluss werden die Hände so richtig gut mit Handbutter einmassiert und, wer Lust hat, darf noch einen Farbtupfer auf die Nägel setzen.

Gruppentätigkeit

Fit-Gymnastik, Rückengymnastik und Yoga

Am Mittwoch 09.30 – 10.20 Uhr wird eine Fit-Gymnastik-Stunde, am Donnerstag 09.00 – 09.50 Uhr und von 10.00 – 10.50 Uhr je eine Lektion Rücken-Gymnastik angeboten. Ebenfalls am Donnerstag von 09.00 – 10.15 Uhr wird ein Hata-Yoga-Kurs durchgeführt. Diese Kurse finden für unseren Verein zu speziell günstigen Konditionen und unter professioneller Leitung in der Klubschule Migros, Schweizerhofquai 1 in Luzern statt. Neue Teilnehmerinnen sind jederzeit willkommen.

Wandergruppe

Dieses Jahr meinte es Petrus besonders gut mit uns, musste doch keine einzige Tour abgesagt werden. Erfreulich ist auch, dass sich der neue Trend für gesundes Wandern auch bei unserer Gruppe bemerkbar macht und wir einige neue Mitwanderinnen begrüßen durften. In fröhlichem Geplauder gings z.B. der Aare entlang nach Büren, durch den Wald zur Thalheim Ruine und wieder einmal aufs Rütli! Gibt es etwas Schöneres, als an einem Sonnentag die frische Luft zu geniessen, mit Kolleginnen zu plaudern, herzlich zu lachen und abends zwar müde, aber gutgelaunt heimzukehren? Drum macht mit, wir haben noch viel Platz!

Eure Wanderleiterinnen: Margrith Meier, Marlies Schäffer, Annemarie Wyss

Spaziergruppe

Dank dem grossen Einsatz von Margrith Meier konnten auch in diesem Jahr einige abwechslungsreiche Spaziergänge durchgeführt werden. Leider war das Wetter im ersten Halbjahr nicht immer optimal; entweder war es viel zu heiss oder musste wegen Regen abgesagt werden. Das zweite Halbjahr zeigte sich von der schöneren Seite und nach einer kreativen Pause habe ich die letzten drei Spaziergänge wieder übernommen. Wir wünschen allen ein gesundes, wanderfreudiges 2013

Esther, Margrith, Hanni

Jass- und Kegelnachmittage in Luzern

Jeden letzten Donnerstag im Monat trifft sich eine aufgestellte Gruppe regelmässig zum Kegeln oder Jassen. Die geselligen Nachmittage finden jeweils im Restaurant Reussbad, Brüggligasse 19, in Luzern statt. Neue Mitspielerinnen sind herzlich willkommen.

Leitung: Rita Heggli

Jass- und Spielnachmittage in Sursee

Im Restaurant Wyhof beim Bahnhof SBB treffen sich die spiel- und jassfreudigen Frauen ca. achtmal pro Jahr, um zusammen einen gemütlichen Nachmittag zu verbringen. Alle Mitglieder unseres Vereins sind eingeladen zu diesen «spielerischen» Runden in Sursee .

Leitung: Cornelia Hurschler

MITGLIEDERBESTAND PER 31. DEZEMBER 2012 Total 1'141

AUS DER ARBEIT DES VORSTANDES

- An sieben Vorstandssitzungen sowie mit vielen Telefonaten besprechen und organisieren wir die Aktivitäten unserer Sektion. Zahlreiche Zirkulare und Einladungen zu Vereinsnälässen werden versandt.
- Die **55. Delegiertenversammlung** des FORUM elle findet am 8. Mai 2012 in St. Gallen statt. Frau Esther Girsberger wird zur neuen Zentralpräsidentin gewählt. Im Anschluss an den statutarischen Teil referiert Frau Cornelia Diethelm, Leiterin Issue Management und Nachhaltigkeit MGB zum Thema «Gelebte Verantwortung in der Migros».
- Vom Zentralvorstand werden drei Präsidentinnenkonferenzen organisiert sowie zwei Bulletins herausgegeben.
- Am 4. Juli findet der erste gesamtschweizerische FORUM elle-Tag statt.
- Anfangs Oktober wird der Newsletter an alle Mitglieder des FORUM elle verschickt, die ihre Internet-Adresse zur Verfügung gestellt haben.
- Die Arbeitstagung für die Präsidentinnen findet vom 22. – 24. Oktober in Chur statt. Mit unserer neuen Zentralpräsidentin, Frau Esther Girsberger wird die Strategie für die nächsten vier Jahre diskutiert.
- Im November findet der bereits zur Tradition gewordene Neumitglieder-Apéro statt. Die Präsidentin stellt die Vorstandsmitglieder und das FORUM elle vor, erläutert Ziel und Zweck des Vereins und beantwortet zahlreiche Fragen.
- Unsere Vorstandsmitglieder besuchen verschiedene Versammlungen von Organisationen, denen das FORUM elle angeschlossen ist. Die Präsidentin ist jeweils als Gast an die Genossenschaftsratssitzungen der Migros Luzern eingeladen.

VERTRETUNGEN BEI ANDEREN ORGANISATIONEN

- Frauenzentralen Luzern und Zug
- Regionale Gemüsebörse der SWISSLEGUMES
- Schweizerischer Verein für Ernährung

DEN JAHRESBERICHT SCHLIESSE ICH MIT EINEM HERZLICHEN DANK

- an Felix Meyer, seit Sommer 2012 Geschäftsleiter der Migros Genossenschaft Luzern sowie an die Mitglieder der Migros Verwaltung und die Leitung Kulturelles und Soziales für die grosse ideelle und finanzielle Unterstützung
- an alle Migros Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die sich immer wieder zur Verfügung stellen, sei es als Referenten, im Sekretariat, am Telefon, etc.
- an die Klubschule für das Gastrecht bei Vorstandssitzungen in ihren Räumen
- an den Zentralvorstand, der uns in vielen Belangen unterstützt
- an alle Gruppenleiterinnen und alle Helferinnen
- an alle, die neue Mitglieder für das FORUM elle werben
- an Sie, liebe Mitglieder, für ihre Treue zum FORUM elle, für die uns entgegenbrachte Sympathie und Ihr Vertrauen
- an meine Vorstandskolleginnen für die enorme Arbeit und Unterstützung während des ganzen Jahres

Liebe Mitglieder, wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen und das lebhaftes Mitmachen an unseren Veranstaltungen. Wir freuen uns, Ihnen auch im 2013 wieder ein abwechslungsreiches Programm zu präsentieren.

Die Präsidentin
Heidi Kirchofer

Möchten Sie mehr erfahren über das FORUM elle Schweiz oder haben Sie das Programm der nächsten Veranstaltung unserer Sektion verlegt?

Kein Problem, im Internet www.forumelle.ch können Sie alles nachlesen.

VORSTAND

Präsidentin	Heidi Kirchhofer, Föhrenweg 2, 6262 Langnau	062/758 35 60
Kassierin	Silvia Fischer, Mühlerain 24, 6010 Kriens	078/741 04 83
Mutationen	Béatrice Rechsteiner, Sonnhangstr. 21, 6205 Eich	041/280 98 53
	Edith Ineichen, Fichtenstrasse 4, 6340 Baar	041/761 55 78
	Annemarie Zingg, Fenkernstrasse 21, 6010 Kriens	041/320 73 28

Die wichtigste Stunde ist die Gegenwart