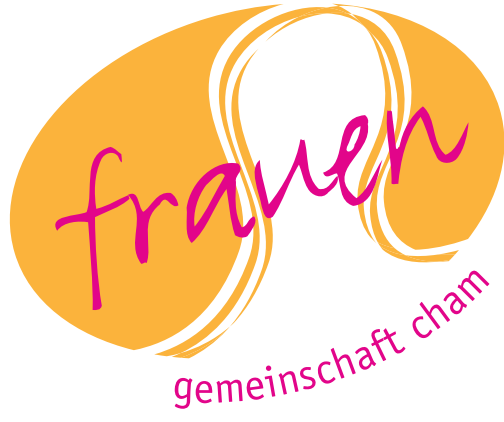


2023 | 2024

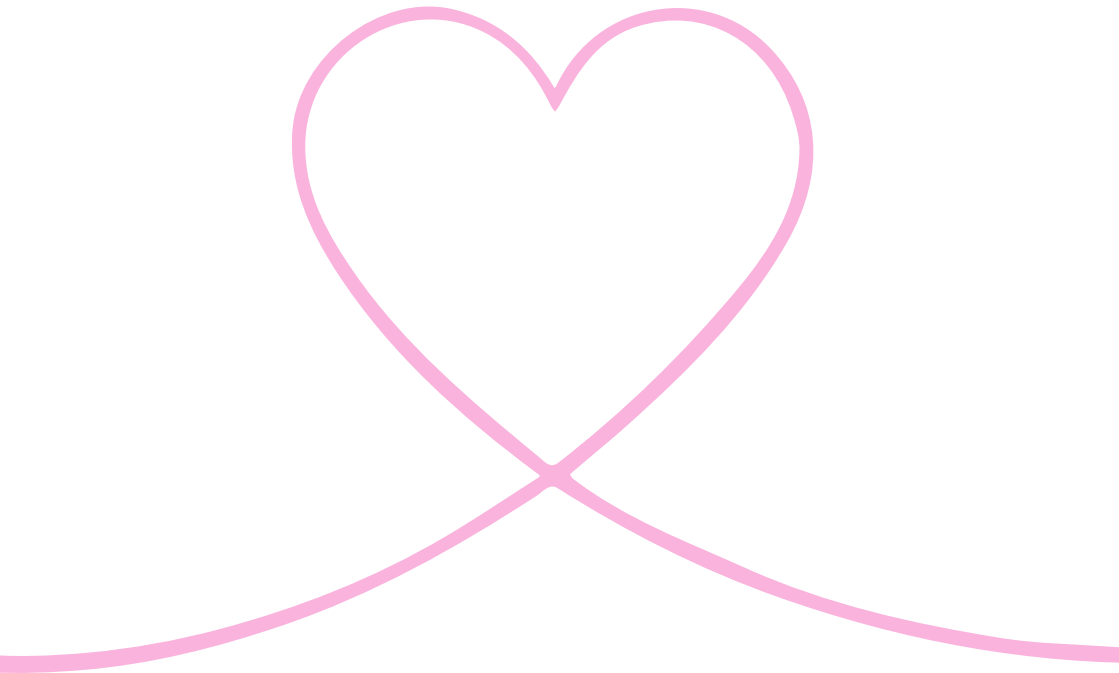
PROGRAMM



FAMILIEN TREFF CHAM



Elisabeth, Anita, Béa, Ursula, Nicole und Cristina



Liebes FG-Mitglied, liebe Interessierte

Was war es doch schön, wieder einmal eine GV vor Ort durchführen zu können. Die grosse Zahl von Frauen (und helfenden Männern im Service und in der Küche) am 21. März 2023 zu sehen, hat uns sehr gefreut. Viele aktive Mitglieder gab es zu verabschieden und neue Frauen für bestimmte Aufgaben zu begrüssen: Willkommen!

Und von all den aktiven Mitgliedern lebt der Verein, dank ihnen können die Angebote gemacht und besucht werden. Wir können auf ein wunderbares und viel besuchtes Programm 2022/2023 zurückschauen. Das ist unsere Motivation.

Das Protokoll der GV 2023 ist auf unserer Website einsehbar. Wir freuen uns, wenn wir uns an unserer GV 2024 am 12. März treffen. Liebes Mitglied, merke Dir diesen Termin bitte gleich vor.

Das Motto für 2023/2024 lautet "**LEBEN LACHEN WIRKEN**". Wir freuen uns, durch das Jahr hindurch immer wieder daran zu denken und danach zu handeln.

Nun zum neuen Programm: Viele engagierte Frauen waren wieder für Dich aktiv, haben tolle Angebote gesucht, gefunden und auf die Beine gestellt. Dabei ist ein spannendes, vielseitiges Jahresprogramm entstanden. Und schon vorweg: der ausserordentlich beliebte Backkurs ist auch wieder im Programm. Allen, die beim Erstellen des Programms mitgeholfen haben, ein grosses DANKE VIELMALS.

Schön, wenn Dich das eine oder andere Angebot anspricht und wir Dich persönlich dazu begrüssen dürfen. Mit nur CHF 25 im Jahr profitierst Du als Mitglied von vergünstigten Preisen und unterstützt zusätzlich unseren Verein. Bist Du noch nicht Mitglied? In der Mitte des Heftes findest Du alle Informationen, um dies zu ändern.

Wir freuen uns riesig über das liebevoll und kreativ zusammengestellte Jahresprogramm 2023/2024 und hoffen, Du freust Dich mit.

Herzlichst

Vorstand der Frauengemeinschaft Cham

Ursula, Nicole, Anita, Béa, Cristina und Elisabeth

Inhaltsverzeichnis

Wichtige Adressen und Telefonnummern	Seite	5
Allgemeine Informationen und Hinweise	Seiten	6 – 8
"Nachhaltig leben"-Kurse, Impulse für wertvolle Veränderungen	Seite	9
Programm Frauengemeinschaft	Seiten	10 – 39
Wiederkehrende Anlässe:		
- Strickhöck	Seite	40
- Frauengottesdienste	Seite	41
- Thementisch bei SeinundWein	Seite	42
- Kafihöckli – für Frauen und Männer im Pensionsalter	Seite	45
Programm FamilienTreff	Seiten	46 – 52
Hinweise	Seiten	52 – 57
Unsere allgemeinen Bedingungen	Seite	58

In der Mitte findest Du eine Übersicht aller Anlässe nach Daten sortiert.

Ein herzliches Dankeschön an die Inserenten unseres Jahresprogrammes:

Zuger Kantonalbank, Matchless Dance & Arts, Elsener AG Sanitär und Heizung, DROPA Drogerie, Madeleine Othendee-Näf, Erni Bau AG, Heller Druck AG, Herzog Optik, Wicki's Chäsland, Neudorf Papeterie & Boutique, ARCO Gymnastik/Tanz, Hotelplan Baar.

Bleib informiert!



www.frauengemeinschaft.cham.ch
 Mail: info@frauengemeinschaft.cham.ch

Folgt uns auf Social Media:
 Facebook: [@frauengemeinschaftcham](https://www.facebook.com/frauengemeinschaftcham)
 Instagram: [@frauengemeinschaft_cham](https://www.instagram.com/frauengemeinschaft_cham)

VORSTAND

Präsidentin	Ursula Popp, Allmendweg 9	041 780 01 04
Aktuarin/Postadresse	Nicole Indra, Mugerenstrasse 60	041 780 88 01
Finanzen	Anita Arnet, Albisstrasse 13	041 780 35 40
Kurse	Béa Carlen Hausheer, Schmiedstrasse 11	079 574 38 34
Website/Social Media	Cristina Rodriguez, Hünenbergstrasse 4	079 230 90 71
Anlässe/Support	Elisabeth Emch, Lindenstrasse 25	079 271 24 21
Geistlicher Begleiter	Pfarrer Thomas Rey, Kirchbühl 10	041 780 38 38

Mail-Adressen siehe unter www.frauengemeinschaftcham.ch/ueber-uns/vorstand/

ABTEILUNGEN

Babysitterdienst	Sandra Strebel, Klostermatt 7 babysitter@frauengemeinschaftcham.ch	–
Besuche	Patricia Frison Schnurrenberger, Schluechtstrasse 23	041 780 22 00
FamilienTreff	Nadja Sommer, nadja.sommer@familientreffcham.ch	–
Kafihöckli	Cornelia Ulmann, Flachsacker 5	041 780 41 24
Kerzenziehen	Regula Rothenbühler, Lindenbühl 37	076 508 25 90
Liturgiegruppe	Irène Anna Burkart, Röhrliberg 4	041 780 21 75
Mitgliederbetreuung	Esther Röögli, Mugerenstrasse 53	041 781 49 55
Strickerinnen	Alice Gwerder, Aquasanastrasse 28, 7000 Chur	079 604 15 59
Wallfahrt	Anna Bucher-Schmid, Rütliweid 8	041 780 90 80

Newsletter

Unser NEWSLETTER lässt Dich keinen interessanten FG-Termin mehr vergessen. Wenn Du noch nicht auf dem Verteiler stehst, bisher keinen NEWSLETTER erhalten hast, dann sende uns eine Mail mit dem Vermerk "NEWSLETTER". Über unsere Website geht es noch einfacher: Klicke einfach auf den Button "NEWSLETTER". Wir freuen uns darauf, wenn wir Dich über unsere Aktivitäten auf dem Laufenden halten dürfen.

Wenn Du keine Post mehr erhalten möchtest, kannst Du einfach eine Mail mit der Info "NEWSLETTER abbestellen", an info@frauengemeinschaftcham.ch schreiben. Wir werden Dich nicht überfluten. Der Newsletter ist auch immer aktuell auf unserer Website www.frauengemeinschaftcham.ch.

Infokasten

Aktuelle Informationen der Frauengemeinschaft Cham findest Du auch im Infokasten an der Friedhofsmauer (bei den Veloparkplätzen).

Taufgeschenke

Nach der Taufe ihres Kindes erhalten junge Mütter einen Willkommensgruss von der Frauengemeinschaft.

Aufruf zur Mitarbeit

Immer wieder suchen wir Helferinnen für unsere diversen Anlässe. Möchtest Du uns unterstützen? Melde Dich bitte telefonisch bei der verantwortlichen Person. Herzlichen Dank! Wir freuen uns auf Deine Kontaktaufnahme.

Frauengemeinschaft	Ursula Popp	041 780 01 04
Chomer Märt	Jacqueline Lehmann	079 383 56 13
Kerzenziehen	Regula Rothenbühler	076 508 25 90
Kuchenbäckerinnen	Elisabeth Emch	079 271 24 21

Hinweise

Pfarrei-Sozialdienst Cham-Hünenberg

Kostenlose Beratung und Begleitung in einer schwierigen Lebenslage. Termin nach Vereinbarung. Kath. Pfarrei Cham, Gerd Zimmermann, 041 785 56 25, gerd.zimmermann@pfarrei-cham.ch

Mittagstisch am Donnerstag

Jeweils um 12.00 Uhr, Kath. Pfarreiheim (2., 3. und 4. Donnerstag/Monat) oder Ref. Kirchgemeindesaal (1. Donnerstag/Monat), ohne Anmeldung.

Wöchentlicher Mittagstisch für alle mit Salat, Hauptmahlzeit und Dessert.

Ein gemeinsames Angebot der katholischen und reformierten Kirche, der KISS Nachbarschaftshilfe Cham und dem FRW Zug – interkultureller Dialog.

Kosten: CHF 7 für Erwachsene, CHF 2 für Kinder und Erwachsene mit beschränkten finanziellen Mitteln, Kaffee CHF 1.

Kontakt und Fahrdienst:

Karin Pasamontes, 076 443 38 58, info@kiss-cham.ch

Gerd Zimmermann, 041 785 56 25, gerd.zimmermann@pfarrei-cham.ch

Annette Plath, 041 780 65 58, annette.plath@ref-zug.ch

KISS – generationsübergreifende Nachbarschaftshilfe mit Zeitnachweis

Direkte, einfache und unbürokratische Unterstützung, Betreuung und Begleitung im Alltag und Förderung niederschwelliger Angebote zur Stärkung des Gemeinnsinns.

Infos und Anfragen:

KISS Genossenschaft Cham, Karin Pasamontes und Andrea Hopf Heim, 077 447 2286, www.kiss-cham.ch, info@kiss-cham.ch.

Anlaufstelle im Gemeinwesenzentrum, Hünenbergerstrasse 3, Cham, jeweils dienstags, 14.00 – 17.00 Uhr.

Hinweise

Altern in Cham

Der Verein "Altern in Cham", entstanden aus der Begleitgruppe zum Seniorenforum Cham, engagiert sich in vielfältiger Art und Weise für die Senior:innen in der Gemeinde Cham. So findet jeden Monat im Langhuus, dem Vereinslokal, ein Monats-treffen statt. Neben bestimmten Themen wie zum Beispiel "Fragen der Mobilität", steht auch die Pflege der Geselligkeit im Vordergrund. Daneben bewirten wir die Besucher:innen am Dorfmärtkafi in Cham oder bekochen die Teilnehmer:innen jeweils zweimal jährlich an einem Donnerstag am Mittagstisch.

Der Verein hat sich auch bei der Entwicklung der Altersstrategie "Vision 2040" in der Gemeinde engagiert und ist bestrebt, die Umsetzung gezielt zu unterstützen. Neue Vereinsmitglieder, die sich engagieren und im Verein einbringen wollen, sind jederzeit herzlich willkommen. Weitere Informationen können der Website www.altern-in-cham.ch entnommen werden. Für Fragen oder Anliegen steht der Präsident, Ueli Stalder, 078 857 37 46, stalder.ueli@gmail.com, sehr gerne zur Verfügung.

Babysitterkurs durch SRK Zug – Teilnahme ab 13 Jahren (Oberstufe) möglich

Kurs an zwei Samstagen: 09.03. und 16.03 2024, Zeit: 09.00 – 15.30 Uhr, Anmeldung bis 31. Dezember 2023, Kurskosten CHF 125, Kursort voraussichtlich Kirchbühl Schulhaus.

Anmeldungen an: babysitter@frauengemeinschaftcham.ch oder über www.frauengemeinschaft.cham

Babysittervermittlung: siehe Seite 53

Nachhaltig leben-Kurse

"Keiner kann alles, aber jeder kann etwas tun." Sylvia Earle



Seit 2020 lanciert die **Energiestadt GOLD Cham** im Rahmen der Initiative "Nachhaltig leben" Aktivitäten für die Bevölkerung. Das Ziel ist es, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen und Inputs für den Alltag zu erhalten, um diesen ressourcenschonender und klimafreundlicher zu gestalten. **Auch wir als Frauengemeinschaft wirken mit!** Dank der Unterstützung durch die Gemeinde bieten wir auch in diesem Programm "Nachhaltig leben"-Kurse mit einer Preisermässigung von 20 % an.

Du darfst von diesem Angebot profitieren.

Im immer wieder beliebten Kurs **"Ringe aus Silberbesteck"** (Seite 27) mit Michael Häfeli formst Du aus altem Silberbesteck Deine persönlichen, wertvollen und wunderschönen Ringe. Upcycling – aus alt mach neu – trifft den Nerv der Zeit. Dadurch können wir Ressourcen wie Rohstoffe, Energie und Wasser schonen.

Im Kurs **"Nachhaltig schön mit Naturkosmetik"** (Seite 36) erhältst Du wichtige Informationen über bedenkliche Inhaltsstoffe in unserer Kosmetik und lernst viel Wissenswertes über die Haut und deren Funktionen. Mit einer Basiscreme stellst Du zwei Kosmetikprodukte her, die auf Deinen Hauttyp abgestimmt sind. Die Kursleiterin Ursula Anderhalden wird Dich dabei persönlich beraten.



FIT IM ALLTAG



Fitness | Tanz | Pole Dance | Luftartistik



Gemeinsam fit bleiben

In der Bösch, Hünenberg trainieren wir in kleinen, persönlichen Kursgruppen bis ca. 12 Personen. Wir schätzen den persönlichen Kontakt untereinander. Gemeinsam Lachen und Bewegen stärkt das Immunsystem und die Fitness! Besuchen sie eine kostenlose Probelektion.

Kurse für jedes Alter





Zuger Kantonalbank



Zuger Miteinander

Damit Sie sorglose Momente geniessen können.

Wir begleiten Sie im Leben.

August

FG Dorfmarktbeizli mit FamilienTreff Spiel-Parcours

Geniesse die gemütliche Markt-Atmosphäre auf dem Dorfplatz Cham und besuche unser Beizli. Der Vorstand der FG Cham verwöhnt Dich mit Kaffee, Cappuccino, selbstgebackenem Kuchen, Erfrischungsgetränken und Apérol-Spritz. Auch für die Kleinsten ist gesorgt: Der FamilienTreff wird Kinder im Vorschulalter mit einem Spielparcours unterhalten. Am Strickhöck-Stand findest Du wunderbare Stricksachen für Dich persönlich oder für ein Geschenk. Alle Einnahmen werden für einen guten Zweck verwendet. Du bist herzlich willkommen, alleine oder mit Deiner Familie, egal ob eingesehen oder neu zugezogen: Komm vorbei und lerne uns persönlich kennen. Wenn Du an diesem Tag FG-Mitglied wirst, laden wir Dich zu einem Apérol-Spritz ein.

Leitung

Elisabeth Emch

Datum

Samstag, 19. August 2023

Zeit

09.00 – 11.30 Uhr

Ort

Dorfplatz vor dem Lorzensaal, Cham

August

Villette Fäscht Apollo 2023

Zusammen geht's in kosmische Sphären, in luftige Höhen und darüber hinaus. Das Motto "Apollo 2023" steht für eine bunte Galaxie aus fliegenden Untertassen, schwarzen Löchern, furchtlosen Astronauten und startenden Raketen.

Leitung

Eliane Ortner, Karin Megert, Yvonne Truttmann

Datum

Samstag, 26. – Sonntag, 27. August 2023

Zeit

Samstag: 16.00 – 03.00 Uhr

Sonntag: 10.30 – 18.30 Uhr

Ort

Hirsgarten, Cham

Kosten

Der Eintritt ist frei.

Anmeldung

Keine Anmeldung erforderlich, einfach kommen und alle Freundinnen und Freunde mitbringen :-)

Kontakt

Bei Fragen bitte Yvonne Truttmann, 079 315 67 86, kontaktieren.

August	Blockflötenkurse Möchtest Du Deine Flötenkenntnisse in einer Gruppe auffrischen oder neu erlernen? Unter fachkundiger Leitung bieten wir Dir diese Möglichkeit.
Leitung	Urs Haenggli, Musiklehrperson
Datum	8 x Mittwoch 2023: 30.08., 13.09., 25.10., 08.11., 22.11., 06.12., 20.12. 2024: 17.01.
Zeit	10.35 – 12.05 Uhr für Fortgeschrittene 13.30 – 15.00 Uhr für Personen ohne Erfahrung
Ort	Kath. Pfarreiheim Aufenthaltsraum, Cham
Kosten	CHF 420 pro Person bei 4 Teilnehmenden CHF 280 pro Person bei 6 Teilnehmenden Nichtmitglieder der FG bezahlen zusätzlich einmalig CHF 15.
Anmeldung	Bis 25. August 2023 www.frauengemeinschaftcham.ch
Kontakt	Elisabeth Achermann, 041 780 85 89 achermanns@datazug.ch
Wichtig	Der Kurs wird nur bei einer Mindestanzahl von vier Teilnehmenden durchgeführt. Auch Männer sind herzlich willkommen!

September	Floristik einmal anders Aus einer grossen Vielfalt von Schönheiten entdecken wir in der Natur Werkstoffe mit verschiedenen Farben und Formen. In Kombination mit Draht, Farbe, Metall oder eigenen Vorstellungen verleihen wir den Materialien eine neue Gestalt. Wir experimentieren, verwerfen und lassen einzigartige Werkstücke entstehen. Dabei lernen wir verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten und Techniken. Musterfotos auf www.frauengemeinschaftcham.ch
Leitung	Isabella Lenzlinger-Kley, Floristin, Instagram atelier.isabellarte
Datum	Samstag, 09. September 2023
Zeit	09.00 – 16.00 Uhr (kann bis 17.00 Uhr ausgedehnt werden)
Ort	Kath. Pfarreiheim Aufenthaltsraum, Cham
Kosten	CHF 100 Mitglied FG CHF 110 Nichtmitglied Plus ca. CHF 35 – 45 je nach Material- und Zeitaufwand werden in bar eingezogen.
Anmeldung	Bis 26. August 2023 www.frauengemeinschaftcham.ch
Kontakt	Sigrid Blanc, 041 780 92 21 sigrid.blanc@frauengemeinschaftcham.ch
Wichtig	Feine spitze Drahtzange und Seitenschneider, Blumenschere, Heissleimpistole mit Leimsticks, scharfes Küchenmesser mit ca. 18 cm Klinge, Haarföhn, 3 Konfigläser à 3 dl und Lunch mitbringen.

September	<p>Das Buch zum Brot und der Backkurs dazu</p> <p>Nach 40 Jahren schlossen sich im Juni 2021 für immer die Türen der Traditionsbäckerei Amstad in Cham. Dank den Herausgeberinnen des Buches "Das Buch zum Brot", Simone Monnerat und Astrid Zangger, wurde eine Vielzahl der Rezepte schriftlich festgehalten. In diesem Kurs backen wir mit Bäckermeister Peter Amstad nach diesen Rezepten Brote und Süssgebäcke und erfahren Wissenswertes rund ums Backen. Mit dem selbsthergestellten Satz und dem erworbenen Fachwissen kannst Du Zuhause Dein eigenes Sauerteigbrot herstellen. Natürlich degustieren wir am Schluss die frischgebackenen Brote und Gebäcke bei einem Glas Wein.</p>
Leitung	Peter Amstad, Bäcker-Konditor-Confiseur
Datum	Dienstag, 19. September 2023
Zeit	Kurs 1: 13.30 – 17.00 Uhr Kurs 2: 18.00 – 21.30 Uhr
Ort	Schulküche Spritzenhaus, Schulhausstrasse 2, Cham
Kosten	CHF 50 Mitglied FG CHF 60 Nichtmitglied Inkl. Getränke und Lebensmittel
Anmeldung	Bis 05. September 2023 www.frauengemeinschaftcham.ch Die Nachfrage für den Kurs ist sehr gross. Wir können Deine Anmeldung deshalb nur berücksichtigen, wenn Du ihn noch nicht besucht hast.
Kontakt	Béa Carlen Hausheer, 079 574 38 34 bea.carlen@frauengemeinschaftcham.ch
Wichtig	Brottasche, grosses leeres Konfitüreglas oder Tupperware, Schürze und Notizunterlagen mitbringen.

September	Begegnungstag 2023 – Emma Kunz Grotte und Zentrum Emma Kunz war eine schillernde Person als Heilerin, Künstlerin und Visionärin. Ein Vortrag wird sie uns in ihrer Vielfalt näher bringen. Anschliessend dürfen wir die Grotte – einen Kraftort – besuchen. Wer das Areal betritt, spürt sofort ein tiefes Gefühl von Ruhe und Frieden. Es ist, als ob man das Weltliche, Belastende und Schwere des hektischen Alltags am Eingang abgäbe und hinter sich liesse, um in die Sphäre einer unsichtbar wirkenden geistigen Kraft einzutauchen. "Möge an diesem Ort der Kraft eine Begegnungsstätte entstehen, wo kulturelles, geistiges und heilendes Schaffen sich vereinen." Emma Kunz
Leitung	Mitarbeiterinnen Emma Kunz Zentrum, www.emma-kunz.com
Datum	Donnerstag, 21. September 2023
Zeit	09.30 – 12.00 Uhr (oder bis 14.00 Uhr mit Mittagessen)
Ort	Emma Kunz Zentrum, Würenlos
Kosten	Kostenlos Mitglied FG CHF 25 Nichtmitglied Ohne Anfahrt und Mittagessen
Anmeldung	Bis 01. September 2023 www.frauengemeinschaftcham.ch
Kontakt	Ursula Popp, 041 780 01 04 ursula.popp@frauengemeinschaftcham.ch
Wichtig	Bei der Anmeldung bitte vermerken, ob Teilnahme mit Mittagessen (auf eigene Kosten). Die Anreise ist individuell. Auto: Richtung Bern, Ausfahrt Würenlos, Beschriftung "Emma Kunz Zentrum" folgen. Bahn: Cham ab 07.40 Uhr direkt bis Zürich, dann S6 in Richtung Baden bis Würenlos (Ankunft 08.59 Uhr, Fussweg 10 Minuten der Ausschilderung folgend).

September + November	Bücherwurm und Leserratte im Gespräch Hast Du ein tolles Buch gelesen? Möchtest Du darüber erzählen und mit uns darüber diskutieren? Oder freust Du Dich einfach auf neue Leseideen? Dann mach mit bei uns im Leseclub! Am ersten Kursabend bestimmen wir gemeinsam unsere Favoriten, am zweiten tauschen wir unsere Meinungen und Gedanken darüber aus. Hast Du Lust dabei zu sein?
Leitung	Christa Spring
Datum	2 x Dienstag, 26. September und 07. November 2023
Zeit	19.30 – ca. 21.30 Uhr
Ort	Im Zentrum von Cham (Ort wird mitgeteilt)
Kosten	CHF 5 Mitglied FG CHF 7 Nichtmitglied Buch nicht inbegriffen
Anmeldung	Bis 19. September 2023 www.frauengemeinschaftcham.ch
Kontakt	Christa Spring, 041 280 82 76 christa.spring@frauengemeinschaftcham.ch

September	<p>Schnupperkurs Alphornblasen</p> <p>In diesem Kurs kannst Du in einer kleinen Gruppe in die Klangwelt des Alphorns eintauchen. Lerne Atmung, Artikulation und Klangerzeugung auf diesem wunderbaren Naturtoninstrument. Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich.</p>
Leitung	Sibylle Nussbaumer, Pilatusbläserin
Datum	Mittwoch, 27. September 2023
Zeit	Kurs 1: 16.00 – 17.30 Uhr Kurs 2: 18.30 – 20.00 Uhr
Ort	Kath. Pfarreiheim Saal, Cham
Kosten	CHF 25 Mitglied FG CHF 35 Nichtmitglied Inkl. schriftliche Unterlagen
Anmeldung	Bis 13. September 2023 www.frauengemeinschaftcham.ch
Kontakt	Martina Straub, 041 781 40 82 martina.straub@frauengemeinschaftcham.ch
Wichtig	Getränk, Notizunterlagen und wenn vorhanden Notenständer mitbringen.
Oktober	<p>FaceYoga</p> <p>Wer spürt und beobachtet, wie sich das eigene Gesicht verändert? Mit ganz einfachen, kurzen FaceYoga-Übungen kriegen wir rutschende Gesichtszüge, Verspannungen, Kopfschmerzen oder gar Migräne weg. Angespannte Nacken- und Kiefermuskeln können gelockert werden. Auch die Augenmuskeln werden trainiert, die Augen erscheinen wacher und grösser. Durch die Übungen wird die Haut besser durchblutet und das Wohlbefinden gesteigert. Diese können gut in den Alltag eingebaut werden und rauben nicht viel Zeit.</p>
Leitung	Tamara Golliez, FaceYoga-Lehrerin, www.tamara-faceyoga.ch
Datum	Montag, 23. Oktober 2023
Zeit	18.30 – 21.00 Uhr

Ort	Kath. Pfarreiheim Saal, Cham
Kosten	CHF 50 Mitglied FG CHF 60 Nichtmitglied
Anmeldung	Bis 04. Oktober 2023 www.frauengemeinschaftcham.ch
Kontakt	Sigrid Blanc, 041 780 92 21 sigrid.blanc@frauengemeinschaftcham.ch
Wichtig	Getränk und Notizunterlagen mitbringen.

Oktober	<p>Chomer Frauenfilmnacht – LebensKunst</p> <p>Zwei Kontinente, vier Frauen, zwei Leidenschaften. Einen herben Schicksalsschlag erleiden unsere beiden Hauptfiguren in jungen Jahren, der ihr Leben in eine andere Richtung lenkt. Sie widmen sich der Kunst auf ganz unterschiedlichem Terrain und erschaffen Wunderbares. Freue Dich auf ein Fest der Sinne und einen wahren Augenschmaus.</p>
Datum	Freitag, 27. Oktober 2023
Zeit	Einlass und Apéro: ab 18.30 Uhr Filme: 19.30 Uhr bis mitten in der Nacht
Ort	Kath. Pfarreiheim Saal, Cham
Kosten	Eintritt frei
Anmeldung	Nicht notwendig
Wichtig	Hunger und Durst? Kein Problem, wir verwöhnen Dich auch kulinarisch! Und für das vollendete Filmerlebnis bring am besten Deinen eigenen, bequemen Sessel/Liegestuhl und noch ein paar Kolleginnen mit.

November

Themenabend: Ich begegne Dir in Deiner Trauer

Verluste gehören zum Leben und so auch das dazugehörige Gefühl der Trauer. Nur, was genau ist Trauer? Und wie soll ich einem trauernden Menschen begegnen?

Heute fehlen uns Vorbilder und vertraute Rituale. Viele sind verunsichert im Umgang mit Trauernden. An diesem Abend erfährst Du, was Trauer ist und wie wir mit einem Menschen, der einen Verlust erfahren hat, in Kontakt treten können. Gemeinsam finden wir heraus, welche Worte und Zeichen in Zeiten von Verlust und Trauer hilfreich und stärkend sind. Ein Abend, der Mut macht, trauernden Mitmenschen offen zu begegnen.

Leitung

Simone Kuhn, Trauer- und Sterbebegleiterin,
www.himmelsbrugg.ch

Datum

Donnerstag, 02. November 2023

Zeit

19.00 – 21.00 Uhr

Ort

Kath. Pfarreiheim Saal, Cham

Kosten

CHF 20 Mitglied FG
CHF 30 Nichtmitglied
Inkl. schriftliche Unterlagen

Anmeldung

Bis 19. Oktober 2023
www.frauengemeinschaftcham.ch

Kontakt

Béa Carlen Hausheer, 079 574 38 34
bea.carlen@frauengemeinschaftcham.ch

Wichtig

Notizunterlagen mitbringen.

November	Kerzenziehen In der Voradventszeit eintauchen in die Welt des Kerzenziehens. Dabei entstehen einzigartige und persönliche Kerzen, denn der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. So wird das zur Tradition gewordene Kerzenziehen in Cham zu einem unvergesslichen Erlebnis für Jung und Alt.
Leitung	Regula Rothenbühler
Datum	Montag, 13. November – Samstag, 18. November 2023
Zeit	Montag – Donnerstag jeweils 13.30 – 18.00 Uhr Freitag: 13.30 – 19.00 Uhr Samstag: 09.00 – 13.00 Uhr
Ort	Kath. Pfarreiheim Pavillon, Cham
Kosten	Wir berechnen nach Gewicht: CHF 5 pro 100 g + CHF 1 pro Docht Preisanpassung infolge Verdoppelung der Rohstoffpreise.
Anmeldung	Nicht notwendig
Kontakt	Regula Rothenbühler, 076 508 25 90 regularothenbuehler@bluewin.ch
Wichtig	Schulklassen werden separat eingeladen und erhalten einen Spezialpreis.

November	Chomer Märt Wir freuen uns wiederum darauf, möglichst viele Gäste am Chomer Märt zu bewirtschaften. Wir bieten ein feines Frühstück, ein leckeres Mittagessen und schliesslich eine grosse Auswahl an frischen, selbstgebackenen Kuchen. Der Reinerlös dieses Anlasses geht wie jedes Jahr an eine wohltätige Institution.
Leitung	Jacqueline Lehmann
Datum	Mittwoch, 29. November 2023
Zeit	09.00 – 18.00 Uhr
Ort	Kath. Pfarreiheim Saal, Cham
Kontakt	info@frauengemeinschaftcham.ch oder 079 383 56 13
Wichtig	Helferinnen gesucht: Bitte melden!

Dezember Frühstück nach den Roratemesen
Im Anschluss an die feierlichen Roratemesen laden wir Gross und Klein zu einem Frühstück ein.

Leitung Judith Zürcher und Martha Kündig
Datum 3 x Dienstag, 05.12., 12.12., 19.12.2023
Zeit 06.00 Uhr Gottesdienst in der Pfarrkirche St. Jakob, anschliessend Frühstück
Ort Kath. Pfarreiheim Saal, Cham
Kosten CHF 4 pro Person
Anmeldung Nicht notwendig
Kontakt Judith Zürcher, 079 323 17 21, juzuul@bluemail.ch, Martha Kündig, 079 776 50 49, martha.kuendig@hotmail.com
Wichtig Schulklassen melden sich mit Vorteil an, damit ihnen ein Platz reserviert werden kann. Sie erhalten einen reduzierten Preis.

Dezember Adventsfeier
Lass Dich zusammen mit uns in dieser Adventszeit vermehrt auch von Engeln berühren. Schenke Dir einige besinnliche Augenblicke und stimme Dich auf das kommende Weihnachtsfest ein. Wir möchten Dir in dieser Feier einige Impulse dazu schenken. Nach der Feier treffen wir uns zum gemütlichen Beisammensein im Pfarreiheim. Du bist herzlich willkommen! Wir freuen uns auf Dich!

Leitung Liturgiegruppe der FG Cham
Datum Freitag, 15. Dezember 2023
Zeit 19.00 Uhr
Ort Pfarrkirche St. Jakob, Cham
Kosten Kostenlos
Anmeldung Nicht notwendig
Kontakt Irène Anna Burkart, 041 780 21 75
Wichtig Thema: "Von Engeln berührt"



Ganz schön gesund!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.


DROGERIE

Zugerstrasse 17, 6330 Cham
Telefon 041 780 60 33
dropa.cham@dropa.ch

ARCO

GYMNASTIK | TANZ

- Antara®
- Dance-Fit
- Country Line-Dance
- Latino Line-Dance
- Orientalischer Tanz

Franziska Senn
Bewegungspädagogin BGB
Gewerbstrasse 10, 6330 Cham



www.arco-gym.ch | 079 415 67 40

Neudorf CHAM
PAPETERIE & BOUTIQUE



Lassen Sie sich bei uns in der
Papeterie inspirieren.

Nebst Büromaterial führen wir auch Geschenkartikel,
Glückwunschkarten, Schulmaterial u.v.m

Zugerstrasse 15 | 6330 Cham | 041 780 26 84 | www.neudorf-papeterie.ch

WICKI'S



Chäsland

Ihr Chomer Käsespezialist Neudorf-Center, 6330 Cham
041/783 17 17, www.wickis-chaesland.ch

Das kleine Land der grossen Genüsse
im Herzen von Cham

HERZOG
OPTIK



Neudorf Center
Zugerstrasse 15
6330 Cham

T 041 780 67 80
F 041 780 67 85

info@herzog-optik.ch
www.herzog-optik.ch

Januar	Die Frauengemeinschaft spielt Willst Du einmal etwas Neues kennenlernen? Dann lass Dich auf unbekannte Spiele ein. In der Ludothek Cham triffst Du Dich mit anderen, lernst neue Spiele kennen und verbringst bei Spiel und Spass einen geselligen Abend. Dabei kannst Du ganz beiläufig Deine Lachmuskeln trainieren.
Leitung	Susanne Graf, Ludothekarin, www.cham.ch
Datum	Donnerstag, 18. Januar 2024
Zeit	19.00 – 21.00 Uhr
Ort	Ludothek Cham, Kirchbühl 1, Cham
Kosten	CHF 5 Mitglied FG CHF 15 Nichtmitglied
Anmeldung	Bis 04. Januar 2024 www.frauengemeinschaftcham.ch
Kontakt	Sigrid Blanc, 041 780 92 21 sigrid.blanc@frauengemeinschaftcham.ch

Januar	<p>Tropfts, klemmts oder zieht es im Haushalt? Frau repariert das im Handumdrehen selbst!</p> <p>Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten, wenn:</p> <ul style="list-style-type: none"> • der Wasserhahn tropft • Fenster/Türen undicht sind, Türen nicht exakt schliessen • Lampen aufzuhängen und anzuschliessen sind • Bilder/Spiegel aufzuhängen sind • Kratzer in Möbeln/am Auto zu beseitigen sind • Silikonfugen zu erneuern sind <p>Alle Reparaturen werden ausführlich, für jede Frau verständlich, erklärt und die benötigten Werkzeuge und Maschinen besprochen.</p> <p>Es sind keine Grundkenntnisse notwendig! Anschliessend können Reparaturen unter Anleitung selbständig ausprobiert werden.</p>
Leitung	Lisa Vandea, Schreinerin
Datum	Samstag, 20. Januar 2024
Zeit	10.00 – 17.00 Uhr
	Inkl. 1 Stunde Mittagspause (Selbstverpflegung)
Ort	Ennetsee-Schreinerei AG, Werkstattgasse 2, Cham
Kosten	CHF 80 Mitglied FG CHF 90 Nichtmitglied Plus CHF 15 Materialkosten werden in bar eingezogen.
Anmeldung	Bis 06. Januar 2024 www.frauengemeinschaftcham.ch
Kontakt	Martina Straub, 041 781 40 82 martina.straub@frauengemeinschaftcham.ch
Wichtig	Arbeitskleidung inkl. Arbeitshandschuhe, gutes und robustes Schuhwerk tragen. Notizunterlagen und evtl. Haargummi mitbringen.



Februar

Ringe aus Silberbesteck

Upcycling – aus alt mach neu! In diesem beliebten Kurs stellst Du an einem Abend 3 – 4 Ringe her. Unter fachkundiger Leitung formst Du aus Silberbesteck (Gabel, Kaffeelöffel oder Mokkalöffel) Deine ganz persönlichen Ringe. Gerne kannst Du auch Dein eigenes Silberbesteck verarbeiten. Die Materialkosten variieren je nach Silberbesteck bis zu ca. CHF 20. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Musterfotos auf www.frauengemeinschaftcham.ch

Schon gewusst? Der Silberabbau ist mit grossen ökologischen und sozialen Problemen verbunden. Es wird zudem geschätzt, dass der im Boden lagernde Silberbestand für weniger als 30 Jahre ausreicht. Du triffst deshalb eine gute Entscheidung, wenn Du Dich für das Upcycling von Altsilber, Second-Hand-Schmuck oder Produkte aus recyceltem Silber entscheidest. Falls Du Produkte aus neu gewonnenen Edelmetallen kaufst, achte wenn immer möglich auf zertifizierte, umweltfreundliche, konfliktfreie und fair gehandelte Produkte.

- Leitung Michael Häfeli, Landmaschinenmechaniker-Meister, Lehrer
- Datum Freitag, 23. Februar 2024
- Zeit 18.00 – 21.30 Uhr
- Ort Werkstatt LBBZ Schluechthof, Cham
- Kosten Dieser Kurs wird im Rahmen der Initiative "Nachhaltig leben" der Einwohnergemeinde Cham vergünstigt angeboten:
Preisermässigung 20 %
CHF 52 Mitglied FG (Nettopreis) plus Materialkosten
CHF 60 Nichtmitglied (Nettopreis) plus Materialkosten
Das Materialgeld wird vor Ort in bar eingezogen.
- Anmeldung Bis 02. Februar 2024, www.frauengemeinschaftcham.ch
- Kontakt Béa Carlen Hausheer, 079 574 38 34
bea.carlen@frauengemeinschaftcham.ch
- Wichtig Bei Bedarf eigenes Silberbesteck mitnehmen. Arbeitskleidung und gutes Schuhwerk tragen.



März

Weltgebetstag 2024

"...durch das Band des Friedens"

Wie schon für 1994 haben christliche Palästinenserinnen die Weltgebetstagsliturgie für das Jahr 2024 verfasst. Sie beschreiben ihr Land als winzigen Fleck im Nahen Osten, der für die drei abrahamitischen Religionen von Bedeutung sind: Judentum, Christentum und Islam. In einem grossen Spannungsfeld bewegen sich die Palästinenserinnen, die für uns die Weltgebets-Feier nach dem Text aus dem Brief an die Gemeinde in Ephesus vorbereitet haben. In ihrer Situation erweist sich die Ermahnung "Ich bitte euch, ... ertragt einander in Liebe" als grosse Herausforderung. Wie sie damit umgehen, illustrieren die Geschichten und Lebensziele von drei Frauen aus verschiedenen Generationen. Ist in der gemeinsamen Sehnsucht nach Frieden ein Miteinander statt Gegeneinander möglich "durch das Band des Friedens"?

Das WGT-Team freut sich auf den spannenden Abend mit vielen Besucherinnen und Besucher. Anschliessend gibt es wieder landestypische Spezialitäten zum Probieren und Gelegenheit, sich auszutauschen.

Leitung

Ökumenisches Weltgebetstagsteam

Datum

Freitag, 01. März 2024

Zeit

19.00 – ca. 21.00 Uhr

Ort

Kath. Pfarreiheim, Cham

Anmeldung

Nicht notwendig

Kontakt

Beatrice Moesch, moesch.be.jo@datazug.ch



			Seite
Aug. 23	19.	FG Dorfmärtbeizli	12
	22.	Strickhöck	40
	26. – 27.	Villette Fäscht "Apollo 2023"	12
	30.	Blockflötenkurse (8x)	* 13
Sept 23	06.	Frauengottesdienst – "Der Fest-Engel"	41
	06.	Thementisch bei SeinundWein	* 42
	09.	Floristik einmal anders	* 14
	19.	Das Buch zum Brot und der Backkurs dazu	* 15
	19.	Strickhöck	40
	20.	Kafihöckli	45
	21.	Begegnungstag 2023 – Emma Kunz Grotte und Zentrum	* 16
	26.	Bücherwurm und Leseratte im Gespräch (2 x)	* 17
	27.	Schnupperkurs Alphornblasen	* 18
Okt. 23	04.	Frauengottesdienst – "Der Engel der Güte"	41
	11.	Thementisch bei SeinundWein	* 42
	17.	Strickhöck	40
	18.	Kafihöckli	45
	23.	FaceYoga	* 18
27.	Chomer Frauenfilmmacht – LebensKunst	19	
Nov. 23	02.	Themenabend: Ich begegne Dir in Deiner Trauer	* 20
	08.	Thementisch bei SeinundWein	* 42
	08.	Ökumenisches Kafihöckli	45
	13. – 18.	Kerzenziehen	21
	15.	Messe für die Verstorbenen – "Der Engel der Hoffnung"	41
	21.	Strickhöck	40
29.	Chomer Märt	21	
Dez. 23	05.	Frühstück nach der Rorate-Messe	22
	06.	Thementisch bei SeinundWein	* 42
	12.	Frühstück nach der Rorate-Messe	22
	13.	Adventskafihöckli	45
	15.	Adventsfeier	22
	19.	Frühstück nach der Rorate-Messe	22
Jan. 24	10.	Frauengottesdienst – "Von Saulus zu Paulus"	41
	10.	Thementisch bei SeinundWein	* 42
	16.	Strickhöck	40
	17.	Kafihöckli	45
	18.	Die Frauengemeinschaft spielt	* 25
	20.	Tropfts, klemmts oder zieht es im Haushalt?	* 26

2023 FamilienTreff Cham Jahresprogramm

Aug. Sa. 19. Spielparcours am Dorfmarkt Seite 48
09.00 – 11.30 Uhr
Dorfplatz vor dem Lorzensaal, Cham

Herbstferien 07.10. – 22.10.2023

Okt. Sa. 28. Fotoshooting Seite 48
ca. 09.30 – 16.30 Uhr
Kath. Pfarreiheim, Cham

Nov. Do. 09. Laternli-Umzug Seite 49
17.30 – ca. 19.30 Uhr
Eingang Villettepark (beim Bahnhof
Cham)

Weihnachtsferien 23.12.2023 – 07.01.2024

Die Hinweise auf die Anlässe anderer Organisationen findet man nicht in dieser Übersicht; bitte dazu das ausführliche Programm hinten und unsere Website www.familientreffcham.ch beachten.

2024

FamilienTreff Cham

Jahresprogramm

Jan. Mi. 31. Musikalisches Puppentheater Seite 49
14.30 Uhr + 15.45 Uhr
Kath. Pfarreiheim, Cham

Sportferien 03.02. – 18.02.2024

März. Sa. 16. Samariterkurs – Notfälle bei Seite 50
Kleinkindern
08.00 – 17.00 Uhr
Kath. Pfarreiheim, Cham

April Sa. 06. Besuch auf dem Bauernhof Seite 51
ca. 13.45 – 16.45 Uhr
Oberwil 6, 6330 Cham;
Anfahrt mit Bus oder Velo

Frühlingsferien 13.04. – 28.04.2024

Juni Mi. 19. Besuch bei der Feuerwehr Seite 52
13.30 Uhr + 15.15 Uhr
Feuerwehrdepot Cham

Sommerferien 06.07. – 18.08.2024

Die Hinweise auf die Anlässe anderer Organisationen findet man nicht in dieser Übersicht; bitte dazu das ausführliche Programm hinten und unsere Website www.familientreffcham.ch beachten.

			Seite
Feb. 24	07.	Frauengottesdienst – "Paulus und der Glaubensschatz"	41
	07.	Thementisch bei SeinundWein	* 42
	20.	Strickhöck	40
	21.	Ökumenisches Kafihöckli	45
	23.	Ringe aus Silberbesteck	* 27
März 24	01.	Weltgebetstag 2024	28
	05.	Handlettering	* 29
	06.	Thementisch bei SeinundWein	* 42
	12.	Strickhöck	40
	12.	89. Generalversammlung	* 29
	13.	Frauengottesdienst – "Paulus und seine Leidenschaft"	41
	14. – 22.	Fastenwoche, gemeinsam im Alltag	* 30
	19.	Bücherwurm und Leserate im Gespräch (2 x)	* 31
	20.	Das Buch zum Brot und der Backkurs dazu	* 32
	27.	Kafihöckli	45
30.	Eiertütschen nach der Ostermesse	33	
Apr. 24	03.	Thementisch bei SeinundWein	* 42
	05.	Das Buch zum Brot und der Backkurs dazu	* 33
	09.	Einführung in die Zen-Meditation	* 34
	10.	Frauengottesdienst – "Paulus und die Auferstehung"	41
	16.	Strickhöck	40
	17.	Kafihöckli	45
Mai 24	01.	Thementisch bei SeinundWein	* 42
	03.	Maiandacht, St. Jakob – "Gott meint mich"	41
	14.	Maibummel "Paulus und die bedingungslose Liebe"	35
	14.	Nachhaltig schön mit Naturkosmetik	* 36
	15.	Kafihöckli	45
	17.	Maiandacht, St. Jakob – "Gottes Plan erkennen"	41
	21.	Strickhöck	40
24.	Maiandacht, St. Jakob – "Den Alltag leben"	41	
Jun. 24	05.	Thementisch bei SeinundWein	* 42
	12.	Frauengottesdienst – "Paulus und die Frauen"	41
	12.	Schnupperkurs Kanufahren	* 37
	18.	Strickhöck	40
	19.	Kafihöckli	45
Jul. 24	03.	Frauengottesdienst – "Paulus und die innere Kraft"	41
	10.	Wallfahrt "Paulus und der Weg zur Heiligkeit"	* 38
	18.	Sommerhit Ausflug in die Schiefertafelfabrik & Führung Elm	* 38

März	Handlettering Handgezeichnete und gemalte Schriften gefallen und sind im Trend. Wir kommen im Kurs weg vom Liniendenken, keine Fehler machen, möglichst gerade und nicht zu nahe an den Rand schreiben. Es wird richtig kreativ. Wir werden tanzende Buchstaben kreieren, krumme Schriftzüge erfinden, Verschmiertes in den Hintergrund einbauen, ausmalen. Unserer Fantasie werden dabei fast keine Grenzen gesetzt.
Leitung	Barbara Stauber, www.schriftspielerei.ch
Datum	Dienstag, 05. März 2024 www.frauengemeinschaftcham.ch
Zeit	18.30 – 21.30 Uhr
Ort	Kath. Pfarreiheim Saal, Cham
Kosten	CHF 85 Mitglied FG CHF 95 Nichtmitglied Inkl. Material
Anmeldung	Bis 20. Februar 2024 www.frauengemeinschaftcham.ch
Kontakt	Sigrid Blanc, 041 780 92 21 sigrid.blanc@frauengemeinschaftcham.ch

März	89. Generalversammlung Wir laden alle Mitglieder herzlich zur 89. Generalversammlung ein. Wir freuen uns, wieder mit Euch zu feiern. Danke, dass Du Dir das Datum schon heute reservierst.
Datum	Dienstag, 12. März 2024
Zeit	18.30 Uhr
Ort	Kath. Pfarreiheim Saal, Cham
Anmeldung	Bis 24. Februar 2024 www.frauengemeinschaftcham.ch
Kontakt	info@frauengemeinschaftcham.ch
Wichtig	Bitte unbedingt anmelden!

März	Fastenwoche, gemeinsam im Alltag Fasten ist eine bewährte alte Tradition zu Reinigung und Neuanfang, körperlich, emotional und geistig. Wir laden Dich ein, gemeinsam auf feste Nahrung zu verzichten, um zu erfahren, wie reich wir werden, wenn wir unsere Essgewohnheiten ändern. Nach Buchinger Methode geniessen wir täglich einen Obstsaft und eine Gemüsesuppe, die uns die nötigen Nährstoffe liefern. So verringern wir für eine Woche den Konsum und verbessern unsere eigene Gesundheit und auch diejenige der Welt. Durch Fasten finden wir zu einer Leichtigkeit, die zu neuer Kreativität, innerer Klarheit und erhöhter Lebendigkeit führt und werden bereit für den Frühling, für Ostern und einen Neuanfang.
Leitung	Ursula Popp, Fastenleiterin
Datum	Donnerstag, 14. März (Fastenbeginn) bis Freitag, 22. März 2024 (Fastenbrechen)
Zeit	Täglich 19.00 – 20.00 Uhr zu Fastensuppe, Impuls, Austausch
Ort	Kath. Pfarreiheim Aufenthaltsraum, Cham
Kosten	CHF 65 Mitglied FG CHF 75 Nichtmitglieder CHF 35 Auszubildende Inkl. tägliche Fastensuppe und Apfel beim Fastenbrechen
Anmeldung	Bis 02. März 2024 www.frauengemeinschaftcham.ch
Kontakt	Ursula Popp, 041 780 01 04 ursulampopp@gmail.com
Wichtig	Frauen und Männer sind willkommen. Für ein erfolgreiches Fasten benötigen wir Glaubersalz und Darm-Irrigator. Gerne gebe ich dies zum Einkaufspreis ab, zusammen etwa CHF 15. Wenn gewünscht, bitte bei Anmeldung erwähnen.

März + April	Bücherwurm und Leseratte im Gespräch Hast Du ein tolles Buch gelesen? Möchtest Du darüber erzählen und mit uns darüber diskutieren? Oder freust Du Dich einfach auf neue Leseideen? Dann mach mit bei uns im Leseclub! Am ersten Kursabend bestimmen wir gemeinsam unsere Favoriten, am zweiten tauschen wir unsere Meinungen und Gedanken darüber aus. Hast Du Lust dabei zu sein?
Leitung	Christa Spring
Datum	2 x Dienstag, 19. März und 30. April 2024
Zeit	19.30 – ca. 21.30 Uhr
Ort	Im Zentrum von Cham (Ort wird mitgeteilt)
Kosten	CHF 5 Mitglied FG CHF 7 Nichtmitglied Buch nicht inbegriffen
Anmeldung	Bis 05. März 2024 www.frauengemeinschaftcham.ch
Kontakt	Christa Spring, 041 280 82 76 christa.spring@frauengemeinschaftcham.ch

März	<p>Das Buch zum Brot und der Backkurs dazu</p> <p>Nach 40 Jahren schlossen sich im Juni 2021 für immer die Türen der Traditionsbäckerei Amstad in Cham. Dank den Herausgeberinnen des Buches "Das Buch zum Brot", Simone Monnerat und Astrid Zangger, wurde eine Vielzahl der Rezepte schriftlich festgehalten. In diesem Kurs backen wir mit Bäckermeister Peter Amstad nach diesen Rezepten Brote und Süssgebäcke und erfahren Wissenswertes rund ums Backen. Mit dem selbsthergestellten Satz und dem erworbenen Fachwissen kannst Du Zuhause Dein eigenes Sauerteigbrot herstellen. Natürlich degustieren wir am Schluss die frischgebackenen Brote und Gebäcke bei einem Glas Wein.</p>
Leitung	Peter Amstad, Bäcker-Konditor-Confiseur
Datum	Mittwoch, 20. März 2024
Zeit	Kurs 1: 13.30 – 17.00 Uhr Kurs 2: 18.00 – 21.30 Uhr
Ort	Schulküche Spritzenhaus, Schulhausstrasse 2, Cham
Kosten	CHF 50 Mitglied FG CHF 60 Nichtmitglied Inkl. Getränke und Lebensmittel
Anmeldung	Bis 06. März 2024 www.frauengemeinschaftcham.ch Die Nachfrage für den Kurs ist sehr gross. Wir können Deine Anmeldung deshalb nur berücksichtigen, wenn Du ihn noch nicht besucht hast.
Kontakt	Béa Carlen Hausheer, 079 574 38 34 bea.carlen@frauengemeinschaftcham.ch
Wichtig	Brottasche, grosses leeres Konfitürenglas oder Tupperware, Schürze und Notizunterlagen mitbringen.

März	Eiertütschen Nach dem Abendgottesdienst in der Osternacht sind alle herzlich zum Eiertütschen eingeladen.
Leitung	Peter Iten
Datum	Samstag, 30. März 2024
Zeit	Nach der Ostermesse, ca. 22.30 Uhr
Ort	Kath. Pfarreiheim Saal, Cham
Kosten	Eier und Getränke werden offeriert.
Anmeldung	Nicht notwendig
Kontakt	Peter Iten, 041 783 25 15
Wichtig	Details zum Eiertütschen findet man auch im Pfarreiblatt.

April	Das Buch zum Brot und der Backkurs dazu Nach 40 Jahren schlossen sich im Juni 2021 für immer die Türen der Traditionsbäckerei Amstad in Cham. Dank den Herausgeberinnen des Buches "Das Buch zum Brot", Simone Monnerat und Astrid Zangger, wurde eine Vielzahl der Rezepte schriftlich festgehalten. In diesem Kurs backen wir mit Bäckermeister Peter Amstad nach diesen Rezepten Brote und Süßgebäcke und erfahren Wissenswertes rund ums Backen. Mit dem selbsthergestellten Satz und dem erworbenen Fachwissen kannst Du Zuhause Dein eigenes Sauerteigbrot herstellen. Natürlich degustieren wir am Schluss die frischgebackenen Brote und Gebäcke bei einem Glas Wein.
Leitung	Peter Amstad, Bäcker-Konditor-Confiseur
Datum	Freitag, 05. April 2024
Zeit	Kurs 1: 13.30 – 17.00 Uhr Kurs 2: 18.00 – 21.30 Uhr
Ort	Schulküche Spritzenhaus, Schulhausstrasse 2, Cham

Kosten	CHF 50 Mitglied FG CHF 60 Nichtmitglied Inkl. Getränke und Lebensmittel
Anmeldung	Bis 22. März 2024 www.frauengemeinschaftcham.ch Die Nachfrage für den Kurs ist sehr gross. Wir können Deine Anmeldung deshalb nur berücksichtigen, wenn Du ihn noch nicht besucht hast.
Kontakt	Béa Carlen Hausheer, 079 574 38 34 bea.carlen@frauengemeinschaftcham.ch
Wichtig	Brottasche, grosses leeres Konfitüreglas oder Tupperware, Schürze und Notizunterlagen mitbringen.

April	<p>Einführung in die Zen-Meditation</p> <p>Sehen wir uns nicht alle nach mehr Lebendigkeit, mehr Stille und "Bei uns sein" in dieser Zeit der Informationsflut, Anspannung und des Stresses von Zuviel auf allen Ebenen? Zen-Meditation ist ein Erfahrungsweg, unabhängig und vereinbar mit jeder Religionszugehörigkeit. Sie führt in die Stille und die Tiefe unseres Wesens, da, wo Friede sein kann. In dieser Einführung wirst Du einen historischen und inhaltlichen Überblick über die Zen-Meditation erhalten. Nach einer Einführung in die Haltung des Zens, werden wir zusammensitzen und üben. Im Hier und Jetzt zu sein, gönnen wir uns eine Auszeit von Sorgen und sehen wieder klarer. Ein allgemeines Wohlbefinden, erleichterte Annahme der Lebensumstände und tiefe Verbundenheit mit uns selbst und der Welt führen zu grösserem Mitgefühl und innerem Frieden. Wenn gewünscht, kann sich aus dieser Einführung ein regelmässiges Angebot dieser Meditationsform in Gemeinschaft hier in Cham entwickeln. Frauen und Männer sind herzlich eingeladen.</p>
Leitung	Ursula Popp, Zen-Assistenzlehrerin, Hôshi
Datum	Dienstag, 09. April 2024

Zeit	Kurs 1: 14.00 – 17.00 Uhr Kurs 2: 18.30 – 21.30 Uhr
Ort	Kath. Pfarreiheim Pavillon, Cham
Kosten	CHF 5 Mitglied FG CHF 15 Nichtmitglied Die einbezahlten Beiträge decken die Kosten für die Administration des Kurses. Wenn Du möchtest, darfst Du am Ende des Kurses eine Spende (Dana) geben.
Anmeldung	Bis 26. März 2024 www.frauengemeinschaftcham.ch
Kontakt	Martina Straub, 041 781 40 82 martina.straub@frauengemeinschaftcham.ch
Wichtig	Getränk, Matte, Decke oder – wenn vorhanden – Meditationskissen mitbringen; dunkle bequeme Kleidung

Mai	Maibummel Lasst uns mal in Cham selber bummeln. Ja, auch das ist möglich. Wir feiern um 19.30 Uhr einen Gottesdienst in der St. Andreaskapelle, dessen Bau aus dem Jahr 1488 stammt, und machen vorher einen Spaziergang durch Cham.
Leitung	Fränzi Biedermann
Datum	Dienstag, 14. Mai 2024
Zeit	18.30 Uhr
Ort	Kirchenplatz, Cham
Anmeldung	Nicht notwendig
Kontakt	Fränzi Biedermann, 041 780 05 35 fraenzi.biedermann@bluewin.ch
Wichtig	Findet bei jedem Wetter statt.

Mai

Nachhaltig schön mit Naturkosmetik

In diesem Kurs erhältst Du wichtige Informationen über bedenkliche Inhaltsstoffe in unserer Kosmetik, lernst viel Wissenswertes über die Haut und deren Funktionen und stellst Deine eigenen Produkte her.

Wir werden an diesem Kurs eine Bodylotion und Gesichtscreme mit einer Basiscreme herstellen. Jede Haut ist anders und braucht andere Wirkstoffe. Gerne berate ich Dich bei der Zusammenstellung der Wirkstoffe, damit Du Deine Haut mit Deiner Pflege optimal unterstützen und pflegen kannst. Lass Dich von den einfachen Möglichkeiten überraschen und hole das Optimum für Dich und Deine Ausstrahlung heraus.

Schon gewusst? Durch das Herstellen Deiner eigenen Naturkosmetikprodukte kannst Du umweltfreundliche und nachhaltige Inhaltsstoffe verwenden. Falls Du dennoch herkömmliche Kosmetikprodukte bevorzugst, probiere mal die App "Codecheck" aus. Diese hilft Dir, die Inhaltsstoffe in Kosmetik zu bewerten und kritische Inhaltsstoffe zu erkennen. Erstaunlich: in Tests enttuschen auch Markenprodukte mit kritischen Inhaltsstoffen.

Leitung

Ursula Anderhalden, Dipl. Pflegefachfrau HF, Dipl. Phytotherapeutin, www.wohltuendekraeuter.ch

Datum

Dienstag, 14. Mai 2024

Zeit

Kurs 1: 13.30 – 16.30 Uhr
Kurs 2: 18.00 – 21.00 Uhr

Ort

Kath. Pfarreiheim Aufenthaltsraum, Cham

Kosten

Dieser Kurs wird im Rahmen der Initiative "Nachhaltig leben" der Einwohnergemeinde Cham vergünstigt angeboten:

Preisermässigung 20 %

CHF 56 Mitglied FG (Nettopreis)

CHF 64 Nichtmitglied (Nettopreis)

Inkl. schriftliche Unterlagen und zwei selbsthergestellte Kosmetikprodukte.

Anmeldung Bis 30. April 2024
 www.frauengemeinschaftcham.ch
 Kontakt Béa Carlen Hausheer, 079 574 38 34
 bea.carlen@frauengemeinschaftcham.ch
 Wichtig Notizunterlagen mitbringen.



Juni **Schnupperkurs Kanufahren**
 Möchtest Du das Kanufahren ausprobieren und paddelnd den Zugersee entdecken? Wir vom Kanuclub Zug freuen uns darauf, mit Dir aufs Wasser zu gehen. Die nötige Ausrüstung bekommst Du von uns gestellt. Wir setzen voraus, dass Du schwimmen kannst.

Leitung Karin Bühler, Erlebnispädagogin, J&S Kanusport, SLRG
 Datum Mittwoch, 12. Juni 2024
 Zeit 18.00 – 20.30 Uhr
 Ort Kanu-Club Zug, Sagistrasse, Zug
 Kosten CHF 25 Mitglied FG
 CHF 35 Nichtmitglied
 Inkl. Ausrüstung

Anmeldung Bis 29. Mai 2024
 www.frauengemeinschaftcham.ch
 Kontakt Martina Straub, 041 781 40 82
 martina.straub@frauengemeinschaftcham.ch
 Wichtig Badekleidung, Sonnenschutz und Getränk mitbringen.

Juli **Wallfahrt**

Die Wallfahrt ist ein halbtägiger Ausflug und führt uns im 2024 ins Kloster Fahr mit Messe und anschliessendem Zvieri. Du bist herzlich willkommen.

Leitung Anna Bucher-Schmid

Datum Mittwoch, 10. Juli 2024

Zeit Nachmittag

Ort Kloster Fahr, Würenlos

Anmeldung Bis 19. Juni 2024

www.frauengemeinschaftcham.ch

Kontakt Anna Bucher-Schmid, 041 780 90 80 / 076 537 12 26

anna.bucher@frauengemeinschaftcham.ch

Wichtig Die detaillierten Angaben findest Du auf

www.frauengemeinschaftcham.ch, im Pfarreiblatt und im Infokasten an der Friedhofmauer bei der Pfarrkirche St. Jakob.

Juli **Sommerhit Ausflug in die Schiefertafelfabrik + Dorfführung Elm**

Inmitten der heimeligen Holzhäuser besuchen wir die einzige Schiefertafelfabrik der Schweiz. Wir kosten eine Spezialität zum Zvieri und begeben uns anschliessend auf den Rundgang durch das 1981 mit dem Wakkerpreis ausgezeichnete Dorf Elm mit seinen blumengeschmückten Holzhäusern und der interessanten geschichtlichen Vergangenheit.

Leitung Babette Brunner mit regionalem Guide

Datum Donnerstag, 18. Juli 2024

Zeit 12.30 – 18.30 Uhr

Ort Einsteigeort in den Car klimatisiert am Gemeindehausweg, Cham

Kosten CHF 90 Mitglied FG

 CHF 100 Nichtmitglied

 Inkl. Carfahrt, Eintritt, Führung und Zvieri

Anmeldung Bis 30. Juni 2024

Kontakt Babette Brunner, 079 315 03 62, babette.brunner@gmx.ch

Wichtig Bitte dem Wetter entsprechende Kleidung tragen.

Hotelplan

Jetzt vorbeikommen & profitieren!



v. l. n. r. Ulrike Klaus, Ursula Fabel, Philipp Gautschi

Wir sind für Sie da

Reisen zusammenstellen und Buchungen tätigen ist Vertrauenssache. Viele Chomer kennen mich aus der jahrelangen Vorstandsarbeit für die Frauengemeinschaft.

U. Fabel

Ursula Fabel, Filialleiterin Hotelplan Baar

**CHF 150.–
Reisegutschein**

Der Rabatt im Wert von CHF 150.– ist einlösbar vom 1.6.23 bis 31.10.23 bei Neubuchungen ab CHF 2000.– pro Dossier auf alle Hotelplan-Arrangements. Reisezeit bis 29.2.24. Eine Barauszahlung oder Kombination mit anderen Vergünstigungen sind nicht möglich. Nicht für Einzelleistungen. Pro Buchung nur ein Gutschein einlösbar. Es gelten die Allgemeinen Vertrags- und Reisebedingungen von Hotelplan Suisse. Einlösbar ausschliesslich in unserer Hotelplan Filiale Baar.

Wir verwirklichen die Ferienträume der Chomer

Hotelplan Baar | Rathausstrasse 5 | 6340 Baar | Tel. 041 767 70 70 | baar@hotelplan.ch



Wiederkehrende Anlässe

August – Juni	<p>Strickhöck</p> <p>Stricken ist ein uraltes Hobby. Es entspannt und hält unser Gehirn fit. Am Schluss halten wir erst noch etwas in den Händen. Gemeinsam macht das Stricken aber noch mehr Spass. Deshalb treffen wir uns in der Regel jeden dritten Dienstag im Monat zum Strickhöck. Wolle steht dank der Unterstützung durch die FG zur Verfügung. Die gestrickten Sachen werden verkauft oder gehen an notleidende Menschen im In- und Ausland. Wollspenden – bitte nur saubere Knäuel – nehmen wir an den unten aufgeführten Daten gerne entgegen.</p> <p>Zum Mitstricken laden wir Dich herzlich ein!</p>
Leitung	<p>Susanne Grüter, 041 780 43 57 Alice Gwerder, 079 604 15 59 Ida Besmer, 041 780 57 09</p>
Datum	<p>Wir stricken in der Regel am 3. Dienstag im Monat: 2023: 22.08., 19.09., 17.10., 21.11. 2024: 16.01., 20.02., 12.03., 16.04., 21.05., 18.06.</p>
Zeit	14.00 – 17.00 Uhr
Ort	<p>Kath. Pfarreiheim Saal, Cham Ausnahme: 12.03.2024 im Aufenthaltsraum UG</p>
Kosten	Keine
Anmeldung	Nicht notwendig
Kontakt	Alice Gwerder, alice.gwerder@gmx.ch

September	Frauengottesdienste
– Juli	Wir freuen uns, mit Euch zusammen die Messe zu feiern. Die Gottesdienste werden bis November 2023 zum Thema: "50 Engel für die Seele" und ab Januar 2024 "Paulus" gestaltet.
Leitung	Liturgiegruppe
Zeit	09.00 Uhr
Ort	Pfarrkirche St. Jakob, Cham Anschliessend Kaffee und Brötli im kath. Pfarreiheim, Cham
Kontakt	Irène Anna Burkart, 041 780 21 75
Wichtig	Die Ausschreibungen sind jeweils auch im Pfarreiblatt ersichtlich.
Datum	Thema
06.09.2023	"Der Fest-Engel"
04.10.	"Der Engel der Güte"
15.11.	"Der Engel der Hoffnung" Verstorbenenmesse
15.12.	Adventsfeier um 19.00 Uhr in der Pfarrkirche
10.01.2024	"Von Saulus zu Paulus"
07.02.	"Paulus und der Glaubensschatz"
13.03.	"Paulus und seine Leidenschaft"
10.04.	"Paulus und die Auferstehung"
14.05.	Maibummel "Paulus und die bedingungslose Liebe"
12.06.	"Paulus und die Frauen"
03.07.	"Paulus und die innere Kraft"
10.07.	Wallfahrt "Paulus und der Weg zur Heiligkeit"
	Drei zusätzliche Maiandachten, jeweils um 19.00 Uhr, zum Thema: "Eigentlich ist Maria ganz anders"
03.05.	St. Jakob "Gott meint mich"
17.05.	St. Jakob "Gottes Plan erkennen"
24.05.	St. Jakob "Den Alltag leben"

September – Juni	Thementisch bei SeinundWein Themen, die interessieren, werden in Lunch-Zeit (1.5 Std.) beleuchtet und im Austausch veranschaulicht. Wer gerne ein Thema in einer kleinen Runde besprechen möchte, kann sich gerne als Moderatorin bei SeinundWein melden. Absicht: Sich gezielt auf ein Thema fokussieren und sich darüber austauschen. Kontakte pflegen und neue Kontakte knüpfen. SeinundWein sorgt für einen angenehmen Rahmen, Lunch und Getränke.
Leitung	Susanne Staub
Datum	Jeden ersten Mittwoch im Monat: 2023: 06.09., 11.10., 08.11., 06.12. 2024: 10.01., 07.02., 06.03., 03.04., 01.05., 05.06.
Zeit	12.00 – 13.30 Uhr
Ort	SeinundWein, Scheuermattstrasse 12, Cham
Kosten	CHF 32 Mitglied FG CHF 42 Nichtmitglied Inkl. Lunch und Getränke
Anmeldung	Bis 4 Tage vor dem aktuellen Thementisch Weitere Infos auf www.frauengemeinschaftcham.ch oder www.seinundwein.ch
Kontakt	Susanne Staub, 079 544 59 34 info@seinundwein.ch

ZUVERLÄSSIGES HANDWERK FÜR ALLE BEREICHE DES BAUENS.



Erni Bau AG, Baunternehmung
Knonauerstrasse 3, 6312 Steinhausen
Mugerenmatt 15, 6330 Cham
Telefon 041 741 21 41, Fax 041 741 81 44

info@ernibau.ch, www.ernibau.ch

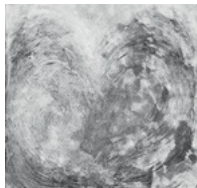
Wie hättest Du es gerne in deinem Leben?

Willst Du gesund sein, Freude und Spass haben, glückliche
Beziehungen pflegen, Familienglück oder Deine Berufung leben?
Was hättest Du gerne?

Mit Freude unterstütze ich dich dabei, Dein Leben in die Richtung zu
verändern, die Du Dir wünschst.

Praxis MADELEINE OTHENDEE-NÄF

- Ganzheitliches Coaching
- Klangbehandlungen
- Energetische Heilarbeit
- Ausbildung, Kurse und Impulsabende



Für ein Leben voller Freude!

Albisstrasse 11, 6330 Cham
077 521 82 06 / mothendee@gmail.com
www.madeleine-othendee-naef.ch



Elsener AG

Sanitär und Heizung

Sanitär & Heizung.
What Elsener?

Elsener AG | 6330 Cham | www.elsener-sanitaer.ch

Unsere Schwarzkunst ist grün.
Seit 1897.



HELLER DRUCK
SINCE 1897

September	Kafihöckli – für Frauen und Männer im Pensionsalter
– Juni	Bist Du pensioniert? Suchst Du Gesellschaft und etwas Abwechslung im Alltag? Jasst Du gern oder liebst Du Lotto? Dann komm zu uns ins Kafihöckli! Wir bieten Spiel, Musik, Kaffee, Kuchen und vieles mehr. Das Team freut sich auf Dich!
Leitung	Fränzi Hausheer und Cornelia Ulmann
Zeit	14.00 – 17.00 Uhr
Ort	Kath. Pfarreiheim Saal, Cham
Kosten	CHF 5
	Ökumenisches Kafihöckli CHF 10
Kontakt	Cornelia Ulmann, 041 780 41 24 cornelia.ulmann@bluewin.ch
Wichtig	Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Die Daten findet man jeweils im Pfarreiblatt, im Infokasten der Frauengemeinschaft an der Friedhofsmauer bei der Kirche und im Chomer Bär.
Datum	Unterhaltung
20.09.2023	Geselliges Beisammensein mit Jassen und Lotto
18.10.	Geselliges Beisammensein mit Jassen und Lotto
08.11.	Ökumenisches Kafihöckli
13.12.	Adventskafihöckli
17.01.2024	Geselliges Beisammensein mit Jassen und Lotto
21.02.	Ökumenisches Kafihöckli
27.03.	Geselliges Beisammensein mit Jassen und Lotto
17.04.	Geselliges Beisammensein mit Jassen und Lotto
15.05.	Geselliges Beisammensein mit Jassen und Lotto
19.06.	Geselliges Beisammensein mit Jassen und Lotto

FAMILIEN TREFF CHAM



Olivia Renggli, Melanie Nater, Nicole Bornand, Seline Fröhlich, Nadja Sommer

Liebe Familien

Wir fünf da oben sind das neue Team vom FamilienTreff und wir freuen uns, Euch auf den folgenden Seiten unser Programm vorzustellen. Auch dieses Jahr dürft Ihr auf abwechslungsreiche Anlässe gespannt sein – hoffentlich ist für alle etwas dabei. Wir empfehlen Euch bei Interesse an Anlässen eine möglichst rasche Anmeldung – die meisten Anlässe haben eine begrenzte Anzahl Plätze zur Verfügung und sind oftmals schnell ausgebucht.

Mit unserem Newsletter bleibt Ihr über alles rund um den FamilienTreff informiert, meldet Euch doch gleich hier an: www.familientreffcham.ch/newsletter

Wir freuen uns auf Euch und auf ein erstes gemeinsames Jahr voller toller Erlebnisse!

Liebe Grüsse
Euer FamilienTreff

Bleib informiert!



www.familientreffcham.ch
Mail: info@familientreffcham.ch

Folgt uns auf Social Media:
Facebook: FamilienTreff Cham
Instagram: @familientreffcham

Hast Du Lust beim FamilienTreff mitzumachen?

Hättest Du Freude daran, in einem kleinen aufgestellten Team originelle, spannende, überraschende Angebote für die Chamer Kinder und Familien auf die Beine zu stellen? Komm zu uns und mach mit! Schreib eine kurze Mail an:
info@familientreffcham.ch

Werde Mitglied bei der Frauengemeinschaft Cham

Mit CHF 25 Jahresbeitrag bist Du Mitglied und sicherst Dir die regelmässige Zustellung unseres Programms und zusätzlich profitierst Du bei unseren Angeboten bei vielen Anlässen von günstigeren Kurstarifen.

Alle wichtigen Informationen zur Mitgliedschaft erhältst Du per Mail:
info@frauengemeinschaftcham.ch oder unter www.frauengemeinschaftcham.ch

August	Spielparcours am Dorfmarkt Die Frauengemeinschaft Cham führt das Dorfmarktbeizli und verwöhnt Euch mit Kaffee, feinen Gipfeli und/oder hausgemachten Kuchen. Wir vom Familientreff haben für Kinder im Vorschulalter wieder einen tollen Spiel-Parcours bereit.
Leitung	Vorstand Familientreff Cham
Datum	Samstag, 19. August 2023
Zeit	09.00 – 11.30 Uhr
Ort	Dorfplatz vor dem Lorzensaal, Cham
Kosten	Teilnahme gratis
Anmeldung	Nicht notwendig
Kontakt	nadja.sommer@familientreffcham.ch
Wichtig	Für Kinder im Vorschulalter

Oktober	Fotoshooting Heute verwandelt sich das Pfarreiheim in ein Fotostudio und mit-tendrin sind Deine Kinder oder gleich die gesamte Familie. Die Fotografin Brigitte Felder wird Euch während 15 Minuten ins beste Licht rücken.
Leitung	Brigitte Felder, www.bf-fotografiert.ch
Datum	Samstag, 28. Oktober 2023
Zeit	ca. 09.30 – 16.30 Uhr Es wird Euch ein Zeitfenster zugeteilt.
Ort	Kath. Pfarreiheim, Cham
Kosten	CHF 60 Mitglied FG CHF 70 Nichtmitglied Im Preis inbegriffen sind fünf bearbeitete Fotos. Weitere Fotos können für CHF 10 pro Stück erworben werden.
Anmeldung	Bis 20. Oktober 2023 www.familientreffcham.ch

Kontakt melanie.nater@familientreffcham.ch
 Wichtig Die Plätze sind begrenzt. Bitte Anzahl Kinder und Erwachsene sowie das Alter der Kinder angeben. Die Anmeldung gilt erst nach Mailbestätigung (Spam prüfen).

November **Laternli-Umzug**
 "Ich gah mit miner Laterne ..." Auch dieses Jahr findet der Laternli-Umzug statt und wird uns auf die vorweihnachtliche Zeit einstimmen. Wir freuen uns auf einen abendlichen Spaziergang durch den Villettepark – begleitet von vielen Lichtern und gemeinsam gesungenen Liedern.

Leitung Vorstand FamilienTreff Cham
 Datum Donnerstag, 09. November 2023
 Zeit 17.30 – ca. 19.30 Uhr
 Ort Eingang Villettepark (beim Bahnhof Cham)
 Kosten Teilnahme gratis
 Anmeldung Bis 02. November 2023
 www.familientreffcham.ch
 Kontakt info@familientreffcham.ch
 Wichtig Bitte mitbringen: Laternen oder Räbenliechtli für die Kinder.

Januar **Das musikalische Puppentheater "Der gute Schneemann"**
 Bühne frei für die Fantasie und die Musik! Taucht ein in die einzigartige Welt des musikalischen Puppenspiels. Wir dürfen uns auf ein spannendes Abenteuer und einen lustigen, unterhaltsamen Nachmittag freuen.

Leitung Andrea Gätzi
 Datum Mittwoch, 31. Januar 2024
 Zeit 1. Vorstellungsbeginn 14.30 Uhr
 2. Vorstellungsbeginn 15.45 Uhr
 Ort Kath. Pfarreiheim, Cham

Kosten	CHF 6 Mitglied FG CHF 8 Nichtmitglied
Anmeldung	Bis 17. Januar 2024 www.familientreffcham.ch
Kontakt	nicole.bornand@familientreffcham.ch
Wichtig	Türöffnung 15 Minuten vor Vorstellungsbeginn. Eine Vorstellung dauert ca. 30 Minuten. Die Plätze sind begrenzt. Bitte Anzahl Kinder und Wunschgruppe angeben. Die Anmeldung gilt erst nach Mailbestätigung (Spam prüfen).

März	Samariterkurs – Notfälle bei Kleinkindern Bist Du erst kürzlich Mutter/Vater oder Grossmutter/-vater geworden und möchtest in Notsituationen korrekt handeln? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Dich. Im Kurs erlernst Du in der Gruppe sicheres Handeln in Notfallsituationen bei Kleinkindern von Spitalaustritt bis ca. 8-jährig. Nach Abschluss des Kurses erhältst Du ein Kurs-Zertifikat.
Leitung	Samariterverein Cham
Datum	Samstag, 16. März 2024
Zeit	8.00 – 12.00 Uhr; 13.00 – 17.00 Uhr
Ort	Kath. Pfarreiheim, Cham
Kosten	CHF 180 Mitglied FG CHF 190 Nichtmitglied
Anmeldung	Bis 06. März 2024 www.familientreffcham.ch
Kontakt	olivia.renggli@familientreffcham.ch
Wichtig	Die Plätze sind begrenzt. Die Anmeldung gilt erst nach Mailbestätigung (Spam prüfen).

April	Besuch auf dem Bauernhof Muuuhhh, miauu, wufwuf, oingoing ...! Wer traut sich die Tiere zu füttern oder sogar eine Kuh zu melken? Wir freuen uns, den Hof von Familie Hegner zu besichtigen und die Tiere hautnah zu erleben. Wer ist dabei? Zögert nicht und meldet Euch für dieses einmalige unvergessliche Erlebnis gleich an.
Leitung	Familie Hegner-Amstad, Oberwil bei Cham
Datum	Samstag, 06. April 2024
Zeit	ca. 13.45 – 16.45 Uhr – abgestimmt auf den Busfahrplan
Ort	Oberwil 6, Cham Anfahrt mit Bus oder Velo
Kosten	CHF 4 Mitglied FG CHF 6 Nichtmitglied Inkl. kleine Zwischenverpflegung
Anmeldung	Bis 29. März 2024 www.familientreffcham.ch
Kontakt	nadja.sommer@familientreffcham.ch
Wichtig	Die Plätze sind begrenzt. Die Anmeldung gilt erst nach Mailbestätigung (Spam prüfen).

Juni	Besuch bei der Feuerwehr Dadüdada – d Fүүrwehr isch da! Da der Besuch bei der Feuerwehr im Juni 2023 ein Riesenerfolg war und viele Kinder nicht dabei sein konnten, wird der Anlass auch in diesem Vereinsjahr wieder angeboten. Wir dürfen während eines Nachmittags einen Einblick in die Arbeit und das Material der Feuerwehr erhalten und freuen uns auf viele begeisterte Kinder.
Leitung	Feuerwehr Cham
Datum	Mittwoch, 19. Juni 2024
Zeit	Gruppe 1: 13.30 – 15.00 Uhr Gruppe 2: 15.15 – 16.45 Uhr
Ort	Feuerwehrdepot, Cham
Kosten	CHF 2 Mitglied FG CHF 4 Nichtmitglied
Anmeldung	Bis 14. Juni 2024 www.familientreffcham.ch
Kontakt	nadja.sommer@familientreffcham.ch
Wichtig	Die Plätze sind begrenzt. Bitte Anzahl Kinder + Wunschgruppe angeben. Die Anmeldung gilt erst nach Mailbestätigung (Spam prüfen).

Hinweis	<p>Babysittervermittlung</p> <p>Ich vermittele an Familien vor allem für die Randstundenbetreuung, mittwochnachmittags, abends und an den Wochenenden gut ausgebildete Babysitterinnen und Babysitter ab 13 Jahren. Mit den Grundkenntnissen des Schweizerischen Roten Kreuz-Kurses sind die Mädchen und Knaben im Oberstufenalter bestens ausgebildet in Spielen, Ernährung, Pflege des Kleinkindes, Unfallverhütung sowie Verschwiegenheit und Diskretion gegenüber Aussenstehenden.</p> <p>Achtung: Keine Tagesmütter- oder Nanny-Vermittlung! Ganztagesbetreuungen können nicht angeboten werden, da es sich um Schülerinnen und Schüler handelt.</p> <p>Mails werden täglich – ausser während der Ferien – gelesen und so bald wie möglich bearbeitet. Vielen Dank.</p>
Leitung	Sandra Strebel
Kontakt	babysitter@frauengemeinschaftcham.ch
Wichtig	Babysitterkurs: Details siehe Seite 8

Hinweis	<p>Eltern-Kind-Träffpunkt Cham</p>
Datum	Freitags
Zeit	09.00 – 12.00 Uhr
	Freies Kommen und Gehen
Ort	Ludothek, Kirchbühl 1, Cham
Wichtig	Weitere Infos: Cham.ch , igwa@cham.ch und punktzug.ch/traeffpunkt , mail@punktzug.ch

Hinweis	Märchenhaftes Kinderfest für Klein und Gross Kinderfest organisiert vom Verein ZuKi – Zukunft Kinder Cham: Die Kinder können sich wie immer an diesem Fest auf vielfältige Weise kreativ und sportlich aktiv austoben. Sie spielen, verändern Dinge, gestalten Neues, spielen und rollen auf unterschiedliche Art fröhlich über das Hirsgarten-Gelände. In der Esskurve kannst Du Dich und Deine Familie für neue Abenteuer stärken. So können alle den ganzen Sonntag am ZuKi- Kinderfest verbringen.
Datum	Sonntag, 24. September 2023
Zeit	11.00 – ca. 17.00 Uhr
Ort	Hirsgarten, Cham
Wichtig	Weitere Infos: www.zuki.ch

Hinweis	Kids-Kleiderbörse im Kath. Pfarreiheim, Cham Gerne nehmen wir gut erhaltene, saubere und modische Kleider sowie Spielwaren, Sportgeräte und weitere Artikel für Babys und Kinder an. Die Kommission beträgt 20 %. Bereits gelöste Kundennummern sind weiterhin gültig. Pro Kundennummer können 40 Artikel, davon max. 10 Spielsachen und 5 Paar Schuhe, an die Börse gebracht werden.
Datum	Herbstbörse: Freitag/Samstag, 29./30. September 2023 Frühlingsbörse: Dienstag/Mittwoch, 02./03. April 2024
Ort	Kath. Pfarreiheim Saal, Cham
Wichtig	Alle wichtigen Informationen und Zeiten sind auf der Website www.kidskleiderboerse-cham.jimdo.com zu finden.

Hinweis	<p>Kinderkirche</p> <p>Organisiert von der Pfarrei St. Jakob, Cham. Für Kinder im Vorschulalter. Die Kinderkirche (KiKi) ist ein Angebot für junge Familien, das mit dem Sonntagsgottesdienst gekoppelt ist. Nach dem gemeinsamen Start in der Kirche werden die Kinder vor dem Tagesgebet in das Pfarreiheim begleitet. Die Eltern bleiben in der Kirche. Im Pfarreiheim findet in einfacher Art der "Wortteil" des Gottesdienstes statt, indem das Evangelium des Sonntages oder einfach ein Aspekt daraus mit den Kindern erarbeitet wird. Zur Gabenbereitung und Eucharistiefeier kommen die Kinder in die Kirche zurück. Sie erleben diesen Teil zusammen vorne links in der Kirche. Auf die Kommunion hin gehen sie zu den Eltern in die Bänke zurück.</p> <p>Die KiKi wird von einer Elterngruppe vorbereitet, die selber Kinder in diesem Alter hat. Sie findet in der Regel 10 x im Jahr (ohne Juli und Dezember) jeweils am letzten Sonntag im Monat statt. Die Daten werden auf der Pfarreiwebsite und im Pfarreiblatt publiziert.</p>
Datum	<p>10 x Sonntag</p> <p>2023: 27.08., 24.09., 29.10., 26.11.</p> <p>2024: 28.01., 25.02., 31.03., 28.04., 26.05., 30.06.</p>
Zeit	10.30 Uhr
Ort	Katholische Kirche St. Jakob, Cham
Kontakt	<p>Rainer Barmet</p> <p>rainer.barmet@pfarrei-cham.ch</p>

Hinweis **Gschichtehöck: Erzählstunde für Kinder zwischen 2 und 5 Jahren**
Kinder lieben Geschichten! Anhand von Bildern und Handpuppen erzählen wir wunderschöne Geschichten. Dazu gehören auch Singen, Basteln und Spielen. Nach dem Geschichtenerzählen sitzen wir bei Snacks und Getränken gemütlich beisammen.

Daten 7 x Mittwoch
2023: 06.09., 04.10., 06.12.
2024: 06.03., 03.04., 01.05., 05.06.

Zeit 9.30 – 11.00 Uhr

Ort Reformierte Kirchgemeindesaal, Sinslerstrasse, Cham

Kontakt Sozialdiakon Toni Timar, 041 780 11 19 / 076 302 99 42

Wichtig Hinweise auf weitere Anlässe der Reformierten Kirche Cham für Familien und Kinder findet man auf der Website.
www.ref-zug.ch/cham

Hinweis **Singen mit Kleinkindern**
Hast Du ein Baby und/oder ein Kleinkind? Singst Du gerne oder hörst Du gerne dabei zu? Dann bist Du herzlich willkommen! Bei unseren Treffen singen, tanzen, musizieren und "chillen" wir. Alles ganz locker, denn so macht es Spass. Es gibt immer ein leckeres Znüni und Kaffee.

Daten 8 x Mittwoch
2023: 13.09., 08.11., 13.12.
2024: 10.01., 13.03., 10.04., 08.05., 12.06.

Zeit 09.30 – 10.30 Uhr

Ort Reformierter Kirchgemeindesaal, Sinslerstrasse, Cham

Kontakt Sozialdiakon Toni Timar, 041 780 11 19, 076 302 99 42,
toni.timar@ref-zug.ch

Wichtig Hinweise auf weitere Anlässe der Reformierten Kirche Cham für Familien und Kinder findet man auf der Website.
www.ref-zug.ch/cham.

Hinweis **Samichlaus für die Kleinen und Auszug aus der Kirche**
 Wir freuen uns, wenn Kinder von ca. 3 bis 6 Jahren dem Heiligen Nikolaus im Pfarreiheim begegnen. Werden wir seine Glocke hören, wenn er kommt? Was wird er uns erzählen?
 Gerne hört der Samichlaus auch Gedichte und Verse der kleinen Kinder an. Anschliessend senden wir ihn in das Dorf und zu den Familien, die er vom 04. bis 07. Dezember besucht.

Datum Samstag, 02. Dezember 2023

Zeit 18.00 Uhr

Ort Kath. Pfarreiheim Saal, Cham

Wichtig Hinweise auf weitere Anlässe der Pfarrei St. Jakob für Familien und Kinder findet man laufend auf der Website.
www.pfarrei-cham.ch

Hinweis **Adventsgeschichten in der Reformierten Kirche Cham**
 Den Zauber der Vorweihnachtszeit spüren mit Feiern, Singen, Geschichten hören – dazu seid Ihr, liebe Kinder, mit Euren Eltern, Grosseltern oder einer Betreuungsperson herzlich eingeladen.

Daten 3 x Dienstag
 05., 12., 19.12.2023

Zeit 17.00 Uhr

Ort Reformierte Kirche, Sinslerstrasse, Cham

Kontakt Rahel Nilsson, Pfarrerin, 079 303 79 29
rahel.nilsson@ref-zug.ch

Wichtig Es gibt auch verschiedene Angebote für Mütter mit Kindern (z.B. Bastelmorgen). Die Daten sind jedoch noch nicht festgelegt. Bei Interesse darf man sich gerne bei rahel.nilsson@ref-zug.ch oder unter 079 303 79 29 melden.

Allgemeine Bedingungen

Der Jahresbeitrag der Frauengemeinschaft Cham beträgt CHF 25.

Als Mitglied profitierst Du wenn immer möglich von günstigeren Kurs- und Veranstaltungstarifen. Unsere Angebote sind offen für alle.

Anmeldung

Auf www.frauengemeinschaftcham.ch kannst Du Dich bequem anmelden. Auch Anmeldungen per Mail oder Telefon sind möglich. Buchungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Anlässe mit genügend Teilnehmerinnen finden statt. Du wirst nach Ablauf der Anmeldefrist orientiert.

Abmeldung

Bei Abmeldungen VOR dem offiziellen Anmeldeschluss entstehen keine Kosten. Danach bist Du voll zahlungspflichtig, ausser Du findest einen Ersatz.

Kurs- und Veranstaltungskosten

Wir bitten Dich, den Betrag spätestens drei Tage vor der Durchführung auf unser Konto einzuzahlen. Alle Preise verstehen sich in CHF.

Versicherung

Die Frauengemeinschaft Cham übernimmt als Veranstalterin keine Haftung. Versicherung ist Sache der Teilnehmerin.

Fotos

Bilder und Berichte von vergangenen Anlässen findest Du auf unserer Website, auf Facebook und Instagram. Falls Du nicht fotografiert werden möchtest, informiere vor Veranstaltungsbeginn die Anlassverantwortliche der Frauengemeinschaft Cham.

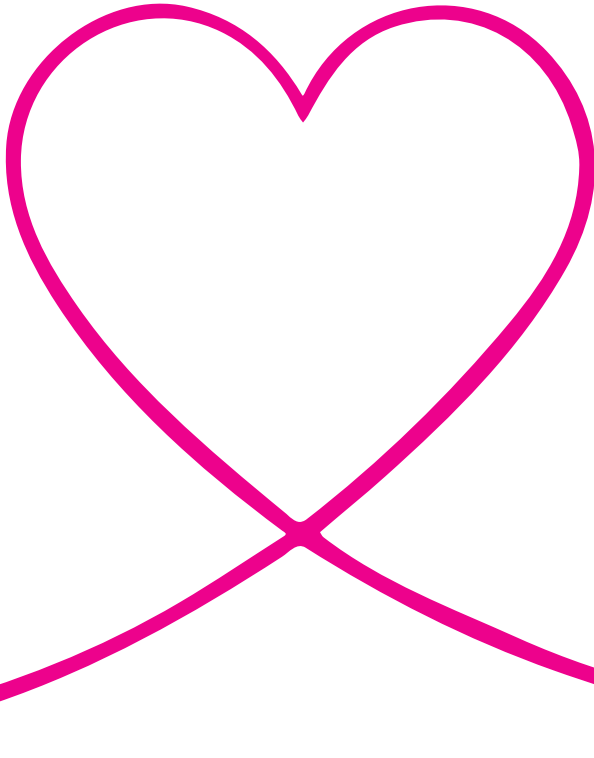
Vorstand der Frauengemeinschaft Cham, Juni 2023

Herausgeberin	Frauengemeinschaft Cham Familientreff Cham
Gestaltung Inhalt	Petra Behrend
Gestaltung Umschlag	Nicole Schmid
Auflage	8'768 Exemplare
Druck	Heller Druck AG, Cham
Postadresse	Frauengemeinschaft Cham Nicole Indra Mugerenstrasse 60 6330 Cham
Kontakt Mail	info@frauengemeinschaftcham.ch info@familientreffcham.ch
Websites	frauengemeinschaftcham.ch familientreffcham.ch
Social Media	@frauengemeinschaftcham @familientreffcham



GEMEINSCHAFT | NETZWERKEN | BEWUSST HANDELN

Das liegt uns am Herzen



LEBEN LACHEN WIRKEN

Mitglied werden: www.frauengemeinschaftcham.ch | info@frauengemeinschaftcham.ch