

Wir danken unseren Sponsoren

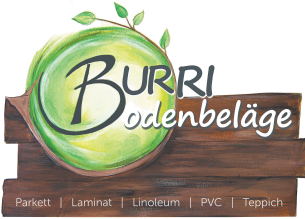
Ihr kompetenter Finanz- und Vermögensberater

Guido Muri
Telefon +41 58 285 11 57
Mobile +41 79 322 85 89
guido.muri@baloise.ch





BSR AUTOMATION
Steuerungen für die Industrie.



Burri Bodenbeläge
Guido Burri
Guetschwand 1
6017 Ruswil
Mobile 079 745 40 71
guido@burri-bodenbelaege.ch



MAHLER
Bau-Akkordarbeiten GmbH
tel. 041 495 05 46

Grindel 4
6017 Ruswil



www.mahlerbau.ch





STYLE-IN
Coiffure
hauptplatz – ruswil
style-in.ch

Agenda 2024

Mo	15.01.2024	19:30 – 21:30	Fachvortrag: Mischkonsum – ein gefährlicher Trend
Fr	01.03.2024	19:00 – 19:30	Generalversammlung
		20:00 – 21:30	Glücksvortrag: Wie öffne ich dem Glück die Tür?
Fr	26.04.2024	20:00 – 22:00	Fachvortrag: Wenn Jungen Männer werden
Sa	27.04.2024	09:00 – 16:00	Jungen-Workshop: Agenten auf dem Weg
Fr	03.05.2024	19:30 – 21:30	Fachvortrag: Wenn Mädchen Frauen werden
Sa	04.05.2024	09:00 – 16:00	Mädchen-Workshop: Die Zyklusshow
Mi	05.06.2024	20:00 – 21:30	Fachvortrag: Was Kinder stark macht
Mi	04.09.2024	09:00 – 11:00	Kurs: Mit Freude lernen – Mein Kind kann sich konzentrieren
Mi	18.09.2024	20:00 – 21:30	Fachvortrag: So gelingt der berufliche Wiedereinstieg
Mi	25.09.2024	09:00 – 11:00	Kurs: Mit Freude lernen – Mein Kind kann rechnen lernen
Mi	16.10.2024	09:00 – 11:00	Kurs: Mit Freude lernen – Mein Kind kann lesen lernen
Mi	06.11.2024	20:00 – 21:30	Fachvortrag: Notfälle bei Kindern erkennen
Sa	09.11.2024	08:30 – 11:30	Workshop: Wechseljahre – Was wechselt, was bleibt?

Anmeldungen für unsere Anlässe unter:
www.familienkreis.ch oder
anmeldung@familienkreis.ch

Alle Fachvorträge können auch ohne Anmeldung besucht werden,
falls nicht anderweitig vermerkt.

Werden Sie Mitglied





JAHRESPROGRAMM 2024

Eltern- und Erwachsenenbildung in Ruswil

www.familienkreis.ch

FACHVORTRAG

Mo 15.01.2024
19:30 – 21:30
Pfarreiheim Ruswil

Einzeln: Fr. 20.–
Paare: Fr. 30.–

MISCHKONSUM – EIN GEFÄHRLICHER TREND

Jugendliche sind auf der Suche nach eigenen Lebensstilen und dabei auch experimentierfreudig. Manche Jugendliche loten Grenzen aus in dem sie Mischkonsum betreiben, darunter auch Medikamente in Kombination mit Alkohol. Diese Substanzcocktails können jedoch zu unbeabsichtigten und schwerwiegenden Folgen führen. Wie sind Anzeichen für Risikokonsum oder eine Sucht frühzeitig zu erkennen? Welches sind die aktuellen Konsumtrends von Jugendlichen? Wie können Eltern und die Schuhle angemessen reagieren?

In Zusammenarbeit mit Akzent Prävention & Suchttherapie, der Luzerner Polizei und der Schule Ruswil

Referent: Akzent Prävention und Suchttherapie, Adrian Schuler, Luzern, www.akzent-luzern.ch

Fr 01.03.2024
19:00 – 19:30

20:00 – 21:30
Pfarreiheim Ruswil

für Mitglieder kostenlos

Einzeln: Fr. 20.–
Paare: Fr. 30.–

GENERALVERSAMMLUNG

für Mitglieder und alle, die es werden möchten

GLÜCKSVORTRAG: WIE ÖFFNE ICH DEM GLÜCK DIE TÜR?

für alle interessierten Frauen und Männer, kann unabhängig von der GV besucht werden

Was ist überhaupt Glück: ein Regenbogen, ein feines Essen oder ein Lottogewinn? Und was bedeutet Glück, wenn man fast alles besitzt? Was die Glücksforschung dazu sagt, weckt Lust, selbst Einfluss zu nehmen – eben die Tür zu öffnen, statt im stillen Kämmerlein zu warten, dass das Glück per Zufall den Weg zu uns findet. Freuen Sie sich an diesem Abend auf einen spannenden Einblick in die Glücksforschung. Wählen Sie aus einem bunten Strauss von Ideen, was Sie sofort im Alltag ausprobieren können, um dem Glück zu begegnen.

Mit Unterstützung von

Referentin: Ria Eugster, Trauerbegleiterin, Coach, gerontologische Fachfrau SGIPA, Stäfa, www.coacheria.ch

FACHVORTRAG

Fr 26.04.2024
20:00 – 22:00
Pfarreiheim Ruswil

WENN JUNGEN MÄNNER WERDEN

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

Leitung: Marco Martinez, Klassenlehrperson Oberstufe, Kursleiter MFM-Projekt, Rain, www.mfm-projekt.ch

WORKSHOP

Sa 27.04.2024
09:00 – 16:00

Preis: 120.–
(inkl. Fachvortrag)

JUNGEN-WORKSHOP: AGENTEN AUF DEM WEG

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

Für Jungen im Alter von ca. 10–12 Jahren

FACHVORTRAG

Fr 03.05.2024
19:30 – 21:30
Pfarreiheim Ruswil

WENN MÄDCHEN FRAUEN WERDEN

Eltern sind wichtige Bezugspersonen, besonders auch wenn es um die Sexualaufklärung geht. Am Vortrag erhalten Eltern und interessierte Erwachsene Informationen über den genauen Workshopinhalt des MFM-Projekts® (Mädchen Frauen meine Tage) und lernen die Kursleitung kennen. Auf neue Art und Weise wird das faszinierende Zyklusgeschehen der Frau aufgezeigt. Die Teilnehmenden werden ermutigt, den Töchtern einen positiven Zugang zu ihrem Körper zu vermitteln und mit ihnen im Gespräch zu bleiben.

Leitung: Miranda Brügger Gartenmann, Sozialpädagogin, Kursleiterin MFM-Projekt, Oberkirch, www.mfm-projekt.ch

WORKSHOP

Sa 04.05.2024
09:00 – 16:00

Preis: Fr. 120.–
(inkl. Fachvortrag)

MÄDCHEN – WORKSHOP: DIE ZYKLUSSHOW

Ziel ist es, die Mädchen geschlechterspezifisch und altersgerecht auf das vorzubereiten, was sie in der Pubertät erwartet. Durch liebevolle und anschauliche Darstellungen werden nicht nur der Verstand, sondern auch die Gefühlsebene und die Sinne der Mädchen angesprochen.

Für Mädchen im Alter von ca. 10–12 Jahren

FACHVORTRAG

Mi 05.06.2024
20:00 – 21:30
Pfarreiheim Ruswil

Einzeln: Fr. 20.–
Paare: Fr. 30.–

WAS KINDER STARK MACHT

Kinder leben in einer zunehmend komplexeren Welt. Nicht allen gelingt es auf Anhieb, sich in dieser Welt zurechtzufinden und zu behaupten. Für Betreuende ist das Wissen um Verletzlichkeiten und das Erkennen von persönlichen Bedürfnissen der Kinder wertvoll. Erfahren Sie an diesem Abend, wie Sie Ihre Kinder für die Zukunft stärken können.

Mit Unterstützung von

Referentin: Theresia Buchmann, Psychomotoriktherapeutin EDK, Supervision und Beratung in eigener Praxis, Initiantin «Kinder stark machen», Luzern, www.kinderstarkmachen.ch

KURSE

Pfarreiheim Ruswil

Mi 04.09.2024
09:00 – 11:00
Einzeln: Fr. 30.–
Paare: Fr. 50.–

MIT FREUDE LERNEN

Mein Kind kann sich konzentrieren

Wie können Eltern ihre Kinder unterstützen, die Aufmerksamkeit willentlich auf etwas zu richten, um Ablenkungen zu widerstehen?

Für Eltern und Lernbegleiter von Kleinkindern und Kindern bis 3./4. Klasse

Mi 25.09.2024
09:00 – 11:00

Einzeln: Fr. 30.–
Paare: Fr. 50.–

Mein Kind kann rechnen lernen

Vielen Kindern bereitet das Rechnen schon in der 1./2. Klasse Mühe. Was sind die möglichen Ursachen? Am Kursmorgen wird vermittelt, wie man die Kinder wirksam unterstützen und mit Freude gemeinsam üben kann.

Für Eltern und Lernbegleiter von Kleinkindern und Kindern bis 2./3. Klasse

Mi 16.10.2024
09:00 – 11:00

Einzeln: Fr. 30.–
Paare: Fr. 50.–

Alle 3 Kurse:
Preis: Fr. 75.–

Mein Kind kann lesen lernen

Wenn man es kann, scheint das Lesen so einfach zu sein! Aber wo liegen die Gründe, wenn ein Kind Schwierigkeiten hat, lesen zu lernen?

Für Eltern und Lernbegleiter von Kleinkindern und Kindern bis 1./2. Klasse

Referentin: Ruth Achermann, Kinesiologin, Lernberaterin, Neuropsychologische Entwicklungsförderin NDT/INPP, Dozentin der Gleichgewichtsprogramme nach Dorothea Beigel, Zug, www.powerpausen.ch

FACHVORTRAG

Mi 18.09.2024
20:00 – 21:30
Pfarreiheim Ruswil

Einzeln: Fr. 20.–
Paare: Fr. 30.–

SO GELINGT DER BERUFLICHE WIEDEREINSTIEG

Auslandaufenthalt, Elternzeit, Krankheit, Arbeitslosigkeit: Für eine Auszeit vom Beruf gibt es viele Gründe. Damit der Wiedereinstieg ins Erwerbsleben gelingt, gilt es, berufliche Wünsche und persönliche Bedürfnisse genauso einzubeziehen wie Fähigkeiten und Rahmenbedingungen. Die Referentin spricht über die verschiedenen Aspekte, die es beim beruflichen Wiedereinstieg zu berücksichtigen gilt. Sie zeigt mögliche Bewerbungsstrategien auf und informiert über Unterstützungsangebote der Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung des Kantons Luzern.

Der Fachvortrag richtet sich auch an Personen, die sich beruflich neu orientieren möchten.

Referentin: Doris Müller, Berufs-, Studien- und Laufbahnberaterin, BIZ Luzern

FACHVORTRAG

Mi 06.11.2024
20:00 – 21:30
Pfarreiheim Ruswil

Einzeln: Fr. 20.–
Paare: Fr. 30.–

NOTFÄLLE BEI KINDERN ERKENNEN

Im Alltag von Eltern ist es eine Herausforderung, Notfallsituationen zu erkennen und angemessen zu reagieren. Im Rahmen des Vortrages werden anhand von konkreten Krankheitsbildern Warnsymptome aufgezeigt, um Notfälle zu erkennen. Zudem wird erläutert, in welchen Situationen mit dem Arztbesuch zugewartet werden kann und welche Notfallmassnahmen selber getroffen werden können.

Referentinnen: Esther Hurni, Fachärztin Kinder- und Jugendmedizin FMH, Mutter von zwei Kindern, Ruswil
Dr. med. Nina Graf, Fachärztin Allgemeine Innere Medizin FMH, Mutter von drei Kindern, Ruswil

WORKSHOP

Sa 09.11.2024
08:30 – 11:30
Mehrzweckraum
Schulhaus Rüediswil

Einzeln: Fr. 45.–

WECHSELJAHRE – WAS WECHSELT, WAS BLEIBT?

Was macht eine rumdum erfolgreiche Verwandlung in der Lebensmitte aus? Wechseljahre sind mindestens so individuell wie jedes FrauenLeben seine eigene Geschichte schreibt. An diesem Workshop verschaffen Sie sich einen Überblick der wichtigsten Wechseljahrsbeschwerden und besprechen eine Auswahl der wirksamen Begleitmöglichkeiten aus Schul- und Komplementärmedizin. Zudem erhalten Sie Anregungen, Tipps und praktische Übungen für den Alltag.

Referentin: Jolanda Rentsch, Hebamme HF, Fachfrau für Beckenboden- und sexuelle Gesundheit CAS, Hypnosetherapeutin SBVH, Luzern, www.frauenleben.ch