

Wir danken unseren Sponsoren



Agenda 2026

Mo	12.01.2026	20.00 – 21.30	Fachvortrag	ADHS – wenn Verhalten herausfordert
Fr	06.02.2026	19.30 – 21.30	Fachvortrag	Wenn Mädchen Frauen werden
Sa	07.02.2026	09.00 – 16.00	Mädchen-Workshop	Die Zyklusshow
Fr	20.03.2026	19.00 – 19.30 20.00 – 21.30	Generalversammlung Vortrag	Blindpunkt, das Leben mit anderen Augen sehen
Mi	06.05.2026	20.00 – 21.30	Fachvortrag	Nur gespielt, viel gelernt
Fr	11.09.2026	20.00 – 21.30	Workshop	Wie begleite ich mein Kind ruhig in den Schlaf
Mo	26.10.2026	20.00 – 21.30	Fachvortrag	Geschwisterbeziehung
Sa	07.11.2026	08.30 – 11.30	Workshop	Wechseljahre

Anmeldungen für unsere Anlässe unter:

www.familienkreis.ch oder
anmeldung@familienkreis.ch

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



Familienkreis
Erwachsenen- und Elternbildung

Programm 2026
www.familienkreis.ch

Fachvortrag

Mo 12.01.2026
20.00 – 21.30
Mehrzweckraum
Schulhaus Rüediswil

ADHS – wenn Verhalten herausfordert

Konzentrationschwierigkeiten, ständige Unruhe oder Rückzug können Hinweise auf ADHS sein. Der Infoabend vermittelt Grundlagenwissen, erklärt den Ablauf einer Abklärung und zeigt, wie Elternhaus und Schule sinnvoll zusammenarbeiten können. Fachinformationen und Praxisbeispiele bieten Orientierung und machen Mut, den Alltag konstruktiv zu gestalten.

In Zusammenarbeit mit der Schule Ruswil 

Referentin: Lisbeth Furrer-Bircher, ADHS Verhaltenstrainerin/Coach icp, Fachstellenleitung elpos Region Zentralschweiz, www.elpos.ch

Preis: **Kostenlos für Eltern der Schule Ruswil. Einzeln CHF 20.–, Paare CHF 30.–**

Fachvortrag

Fr 06.02.2026
19.30 – 21.30
Mehrzweckraum 011
Schulhaus Bärematt

Wenn Mädchen Frauen werden – Elternvortrag

Der Fachvortrag gibt Einblick in das MFM-Projekt® und zeigt das Zyklusgeschehen der Frau auf anschauliche Weise. Neben Informationen zu Inhalten und Methoden wird die Kursleitung vorgestellt. Ziel ist es, den Übergang in die Pubertät als positiven Entwicklungsschritt wahrzunehmen. Der Vortrag kann unabhängig vom Workshop besucht werden und steht allen Interessierten offen.

Leitung: Miranda Brügger Gartenmann, Sozialpädagogin, Kursleiterin MFM-Projekt, Oberkirch, und Regina Stocker, Kindergärtnerin, Kursleiterin MFM-Projekt Sursee www.mfm-projekt.ch

Preis: Kostenlos für Eltern der Workshopteilnehmerinnen. Einzeln CHF 20.–, Paare CHF 30.–

Workshop

Sa 07.02.2026
09.00 – 16.00
Mehrzweckraum 011
Schulhaus Bärematt

Mädchen – Workshop: Die Zyklusshow

Im Workshop für Mädchen von 10 bis 12 Jahren wird der weibliche Zyklus altersgerecht und anschaulich vermittelt. Neben Wissen werden auch Gefühle und Sinne angesprochen, wodurch ein ganzheitliches Verständnis entsteht. In einem geschützten Rahmen erleben die Teilnehmerinnen die Veränderungen der Pubertät als etwas Natürliches und Stärkendes.

Preis: CHF 120.– (inkl. Fachvortrag)

Fr 20.03.2026

19.00 – 19.30 Uhr

20.00 – 21.30 Uhr

Steinsaal
Pfarrhaus Ruswil

GENERALVERSAMMLUNG

für Mitglieder und alle, die es werden möchten.

Blindpunkt – das Leben mit anderen Augen sehen

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

Nach der Generalversammlung folgt ein besonderer Einblick: Edith Sidler, Podcasterin, Familienfrau und Jodlerin, berichtet offen und inspirierend aus ihrem Leben ohne Augenlicht. Mit Humor und Lebensfreude zeigt sie, wie Herausforderungen gemeistert und Chancen genutzt werden können. Ein Abend, der neue Perspektiven eröffnet

Referentin: Edith Sidler, Podcasterin Blindpunkt, Familienfrau, Jodlerin, Hagendorn, www.imblindpunkt.ch

Preis: **Kostenlos für Mitglieder. Einzeln CHF 20.–, Paare CHF 30.–**

Fachvortrag

Mi 06.05.2026
20.00 – 21.30
Jungwachtwohnung
Schwerzistrasse 14

Nur gespielt, viel gelernt

Warum stärkt viel Spielzeit die Gesundheit und die Entwicklung der Kinder? Welches Spiel ist besonders wertvoll? Müssen Erwachsene mitspielen? Weiter wird die Bedeutung von Risiko, Konflikten sowie geeignetem Spielwerkzeug gemeinsam diskutiert. Im Fokus stehen Kinder von 0 – 6 Jahren.

Referentin: Frau Ursula Gassmann, Akzent Prävention und Suchttherapie Kanton Luzern, www.akzent-luzern.ch
Gerda Herrmann, Leitung Spielgruppe Pinocchio Ruswil

Preis: Einzeln CHF 20.–, Paare CHF 30.–

Workshop

Fr 11.09.2026
20.00 – 21.30
Studio Bewegungs
Art Silie
Rüediswilerstrasse 80

Wie begleite ich mein Kind ruhig in den Schlaf

Einschlafen gelingt nicht immer leicht. Überreizte Sinne, voller Kopf oder Alltagshektik halten Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene wach. Im Workshop wird ein Ablauf der Fussreflexzonenmassage vermittelt, der sich als wohltuendes Einschlafritual bewährt. Die Teilnehmenden erleben die entspannende Wirkung selbst, üben die Technik gegenseitig ein und gewinnen Sicherheit für die Anwendung zu Hause. Die Massage schenkt Ruhe, Vertrauen und Geborgenheit und unterstützt beim Entspannen.

Für ein angenehmes Üben empfiehlt sich bequeme Kleidung.

Referentin: Claudia Gwerder-Studer, Praxis relax & refresh, diplomierte Fussreflexzonentherapeutin, Kindergartenlehrperson, verheiratet, Mutter von zwei Kindern, www.claudiagwerder.ch

Preis: Pro teilnehmende Person CHF 25.–

Fachvortrag

Mo 26.10.2026
20.00 – 21.30
Jungwachtwohnung
Schwerzistrasse 14

Geschwisterbeziehung – stark fürs Leben

Geschwisterbeziehungen gehören zu den längsten und prägendsten unseres Lebens. Der Vortrag beleuchtet die Bedeutung von Geschwisterpositionen, gibt Einblicke in typische Dynamiken und zeigt, wie Konflikte konstruktiv gelöst werden können. So entsteht die Chance, Beziehungen aktiv zu stärken und das Familienleben entspannter zu gestalten.

Referentin: Martina Rüttimann, Familiengestaltung Martina Rüttimann Buttisholz, www.martinaruettimann.ch

Preis: Einzeln CHF 20.–, Paare CHF 30.–

Mit Unterstützung vom



Workshop

Sa 07.11.2026
08.30 – 11.30
Mehrzweckraum
Schulhaus Rüediswil

Wechseljahre – was wechselt, was bleibt?

Die Wechseljahre sind eine Zeit tiefgreifender Veränderungen. Im Workshop werden typische Beschwerden und ihre Begleitmöglichkeiten aus Schul- und Komplementärmedizin vorgestellt. Ergänzt wird der Input durch praktische Übungen und Anregungen, die den Alltag erleichtern und den Wandel als Chance für neue Lebensenergie erfahrbar machen.

Für die praktischen Übungen empfiehlt sich bequeme Kleidung, die eine freie Atmung und uneingeschränkte Bewegungen ermöglicht.

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

Preis: Pro teilnehmende Person CHF 45.–