FRAUEN AKTUELL Meierskappel

# Jahresprogramm April 2026- März 2027

## FüreinAnder - Miteinander

### Wiederkehrende Anlässe

| | | |
|---|---|---|
| 1x monatlich, mittwochs<br>Daten unter<br>www.meierskappel.ch | 15:00 – 17:00 | **Chäferlitreff** im Spielgruppenlokal im Mehrzweckgebäude, Meierskappel – ein Treffen für Kinder ab Geburt bis 3 Jahre. Die ideale Gelegenheit für Eltern und Kinder, Kontakte zu knüpfen oder zu pflegen. Altersgerechte Spielsachen sind vorhanden, Kaffee, Wasser und ein Zvieri ebenso. Ein „Kässeli" fürs Zvieri steht bereit. |

### Mai 2026

| | | | |
|---|---|---|---|
| MO | 11. Mai | 19:00 – 22:00 | **Handlettering mit Marlene Ineichen im MZG** Exklusive Schrift mit dekorativen Schmuckelementen im Floraldesign bereichern die Letterpost. Kosten: Mitglieder CHF 85, Nichtmitglieder CHF 90 inkl. Material (Wert: CHF 20). Anmeldung bis 24.04.26 bei Andrea Müller, 079 719 05 72 oder andisebi@gmx.ch |
| MI | 27. Mai | 14:00 – 15:30 | **Besuch in der Chäs-Hütte Meierskappel – Blick hinter die Kulissen & feine Degustation!** Hast du Lust herauszufinden, wie feine Milchprodukte entstehen? Bei unserem Besuch in der Chäs-Hütte Meierskappel darfst du einen spannenden Blick in die Produktion werfen und erfährst, wie aus frischer Milch leckere Spezialitäten entstehen. Natürlich bleibt es nicht nur beim Zuschauen – du darfst auch selbst probieren! Freu dich auf feinen Quark und frischen Joghurt. Der Anlass ist für Kinder ab 6 Jahre, ohne Eltern. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, Kosten CHF 5 pro Kind. Treffpunkt 14:00 h vor der Chäs-Hütte in Meierskappel. Anmeldung bis 18.05.26 bei Nanthi Tharmaraja, 079 828 58 68 oder abinanthi.tharmaraja@fameierskappel.ch |
| MI | 27. Mai | 19:00 – 20:30 | **Was hält unseren Rücken gesund?** Vortrag im MZG von K. Marbacher, Physiotherapeut. Unser Rücken leistet täglich Schwerstarbeit, doch oft schenken wir ihm erst Beachtung, wenn er schmerzt. Erfahre an diesem Abend alles Wissenswerte rund um die Anatomie, die häufigsten Ursachen für Beschwerden und vor allem, was du selbst tun kannst, um langfristig schmerzfrei und beweglich zu bleiben. Kollekte. Anmeldung bis 17.05.26 bei Priska Eicher, 078 652 69 27 oder priska.eicher@fameierskappel.ch |

### Juni 2026

| | | | |
|---|---|---|---|
| SA | 20. Juni | 07:50 – 18:00 | **FAM-Ausflug nach Rapperswil mit Spaziergang auf dem Holzsteg** und «klassischer Rundgang mit Schlosshügel». Wir tauchen in die Geschichte des bekannten Schlosses ein und erfahren viel Wissenswertes über das mittelalterliche Schmuckstück. Zudem sehen wir, was Rapperswil neben dem alten Gemäuer noch alles zu bieten hat – vom Seequai über die Rosengärten, das Kapuzinerkloster und den Hirschpark bis hin zum Rathaus. Besammlung 07:50 h beim Dorfplatz, retour in Meierskappel um ca. 18:00 h. Kosten: Mitglieder CHF 90, Nichtmitglieder CHF 110 inkl. Carfahrt, Führung und Mittagessen, exkl. Getränke. Auskunft und Anmeldung bis 07.06.26 bei Patricia Keiser, 079 236 35 49 oder patricia.keiser@fameierskappel.ch |

### August 2026

| | | | |
|---|---|---|---|
| DI | 18. August<br>25. August<br>Fortsetzung im September | 19:00 – 20:15 | **Yin Yoga – erlebe tiefe Entspannung im Singsaal**<br>In dieser 75-minütigen Yogastunde halten wir die Positionen besonders lange und sinken Stück für Stück tiefer in die Haltung. Dadurch kann sich die Flexibilität von Muskeln und Faszien erhöhen, Spannungen können gelindert und im besten Fall ganz gelöst werden. Das sanfte, längere Verweilen wirkt zudem ausgleichend bei durch Bewegungsmangel – etwa langes Sitzen – entstandenen Verkürzungen und Fixierungen.<br>Bitte bring deine eigene Matte mit und gerne so viele Hilfsmittel wie möglich: Block, Bolster, Yogagurt (falls vorhanden), unbedingt Kissen und Decken, damit du dich gut und bequem einrichten kannst. Kosten: 4 Termine: CHF 120 / 1 Termin: CHF 30<br>Anmeldung bis 28.07.26 bei Annabell Greiderer, 079 828 12 88 oder annabellgreiderer@gmail.com |

### September 2026

| | | | |
|---|---|---|---|
| DI | 01. September<br>08. September | 19:00 – 20:15 | **Yin Yoga – erlebe tiefe Entspannung im Singsaal** mit Annabell Greiderer, weitere Informationen siehe August 2026 |
| SA | 05. September | 09.00 – 11.30 | **Kinderzumba in Meierskappel – Tanz, Spass und ganz viel Bewegung!**<br>Hast du Lust, dich zu cooler Musik zu bewegen und neue Tanzschritte auszuprobieren? Beim Kinderzumba kannst du nach Herzenslust hüpfen, tanzen, lachen und dich so richtig auspowern! Es spielt keine Rolle, ob du schon tanzen kannst oder es einfach ausprobieren möchtest – Hauptsache, du hast Freude an Bewegung. Der Anlass ist für Kinder ab 5 Jahre, ohne Eltern. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, Kosten CHF 10 pro Kind, Treffpunkt 08:50 h beim Dinoplatz (Schule Meierskappel). Anmeldung bis 28.08.26 bei Nanthi Tharmaraja, 079 828 58 68 oder abinanthi.tharmaraja@fameierskappel.ch |
| MI | 09. September | 07:30 –<br>ca. 19:00 | **Seniorinnen- und Seniorenausflug** Wir reisen in die Westschweiz nach Neuenburg. Besammlung 07:30 h Dorfplatz, Abfahrt 07:35 h. Kaffeehalt in Wangen a. d. Aare. In Neuenburg angekommen, machen wir einen Spaziergang am Quai oder in der Altstadt. Anschliessend geniessen wir unser Mittagessen im Restaurant La Brasserie du Cercle. Am Nachmittag steht eine Entdeckungsfahrt mit dem Petit Train Touristique durch die tausendjährige Stadt auf dem Programm.<br>Auf dem Heimweg machen wir einen Zföifihalt. Rückkehr in Meierskappel ca. 19:00 h. Kosten pro Person CHF 90 (beinhaltet Carfahrt inkl. Trinkgeld für Chauffeur, Mittagessen, Petit Train). Auskunft und Anmeldung bis 24.08.26 bei Ursi Koller 079 544 67 18 oder Priska Meier 079 285 41 05. |
| DO | 17. September | 19:00 – 21:00 | **Vortrag Schüsslersalze mit Walter Käch,** im MZG.<br>Schüsslersalze sind eine anerkannte Therapiemethode der Komplementärmedizin. Sie begleiten viele Menschen im Alltag bei verschiedenen Beschwerden. An diesem Abend erfahren wir alles Wichtige rund um die Mineralstoffe und die Anwendung durch eine Koryphäe in diesem Thema! Kosten: Mitglieder kostenlos, Nichtmitglieder CHF 10. Anmeldung bis 07.09.26 bei Petra Marti 078 657 60 81 oder petra.marti@fameierskappel.ch |
| MI | 23. September | 14:00 – 15:45 | **Kinder-Spielwaren-Flohmarkt** Kinder verkaufen an Kinder. Hast du Spielsachen, Bücher, Puzzles usw., die du nicht mehr brauchst und verkaufen oder tauschen möchtest? Die Preise darfst du selbst bestimmen (bis max. CHF 25) und natürlich auch den Erlös behalten. Wo: Dinoplatz, Schulhaus Höfli, Meierskappel (bei schlechtem Wetter in der Turnhalle). Mitnehmen: Eine Decke, auf der du deine Spielsachen verkaufen kannst. Für Kaffee, Getränke und feine Kuchen sorgen die 5./6. Klässler:innen der Primarschule Meierskappel mit einem Verkaufsstand. Anmeldung bis 21.09.26 bei Fabienne Niederberger, 079 395 65 07 oder fab.huber@gmx.ch (Namen der Kinder angeben, die verkaufen). |

→ bitte wenden

| | | | |
|---|---|---|---|
| SA | 26. September | 09:00 – 14:15 | **Besichtigung Bio-Hof Fluofeld in Oberarth**, ein Erlebnis für alle die Regionalität, Qualität und die moderne Küche lieben. Nach einer Führung durch den Bio-Betrieb freuen wir uns auf die Kochkünste von Reto Fust mit modernen Koch- und Schnittideen, praxisnah, genussvoll und alltagstauglich. Kosten: Mitglieder CHF 40, Nichtmitglieder CHF 50. Besammlung Dorfbrunnen, Fahrt mit Privatautos, Anmeldung bis 16.09.26 bei Andrea Müller, 079 719 05 72 oder andisebi@gmx.ch |

## Oktober 2026

| | | | |
|---|---|---|---|
| DI | 20. Oktober<br>27. Oktober<br>Fortsetzung im November | 19:00 – 21:00 | **Selbstverteidigungskurs für Frauen im Singsaal** mit Monika Bucher, Pallas-Trainerin. Für Frauen ab 18 Jahren<br>Im Pallas Selbstverteidigungskurs lernst du Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Dies beinhaltet Gefahren erkennen, Grenzen wahrnehmen und Grenzen setzen. Du erfährst im Training innere Stärke und spürst deine Kraft. Zudem erlernst du einfache und wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken, um körperliche Angriffe abzuwehren. Kosten: Mitglieder CHF110, Nichtmitglieder CHF 130. Mitnehmen: Bequeme, sportliche Kleidung, Trinkflasche. Versicherung ist Sache der Teilnehmerin. Anmeldung bis 10.10.26 bei Priska Eicher, 078 652 69 27 oder priska.eicher@fameierskappel.ch |
| MI | 28. Oktober | 19:00 – 21:30 | **Echtes Spiel: Der Zauberstab für Bindung & Entwicklung** – Gemeinsamer Themenabend FAM und Elternmitwirkung Schule Meierskappel im MZG.<br>Was, wenn die Lösung für Beziehungsprobleme oder Entwicklungsblockaden im Spiel läge? Wir entdecken, warum „echtes Spiel" der wichtigste Nährboden für die Entwicklung unserer Kinder ist, und wie es unsere Beziehung stärkt. Erfahre, wie du mit einer Prise Verspieltheit alltägliche Herausforderungen entschärfst und wieder mehr Leichtigkeit in eure Familienkultur einlädst. Anmeldung bis 19.10.26 bei Sybille Eigenmann, 079 503 28 41 oder eisy@datazug.ch, Kollekte. |

## November 2026

| | | | |
|---|---|---|---|
| MI | 04. November | 11:30 – 16:00 | **Seniorinnen- und Seniorennachmittag** im Restaurant «Is Hüttli», Meierskappel. Feines Mittagessen inkl. Dessert für CHF 25. Ein Getränk (Kaffee, Tee oder 3dl Mineral) wird von FAM spendiert. Anschliessend Unterhaltung. Auf zahlreiche Teilnahme freuen sich Monika Arnold und Conny Weyermann. Anmeldung bis 26.10.26 bei Conny Weyermann, 079 445 13 03 oder conny.weyermann@fameierskappel.ch. Bei der Anmeldung erwähnen, wenn ein Fahrdienst benötigt wird. |
| DI | 10. November /<br>24. November | 19:00 – 21:00 | **Selbstverteidigungskurs für Frauen im Singsaal** mit Monika Bucher, Pallas-Trainerin. Beschreibung siehe bei Oktober 2026. |
| SA | 14. November | 09:30 – 10:30 | **Gschichte-Chiste** im MZG Meierskappel. Für Kinder bis 6 Jahre und ihre Familien, auch ältere Geschwister sind willkommen. Conny Weyermann lässt den Inhalt der Gschichte-Chiste mit viel Kreativität zum Leben erwachen. Mit dabei sind Joshi, der kleine Igel und unsere Verpflegungs-Fee Isa Reding. Anschliessend geniessen wir ein feines Znüni und gemütliches Zusammensein. Es ist keine Anmeldung erforderlich. |
| SA/<br>SO | 14./15. November | 09:00 – 16:00 | **Bastelbühne für GROSS und klein** auf der Bühne im Schulhaus Höfli, Meierskappel. Kinder und Erwachsene sind herzlich eingeladen, verschiedene praktische Weihnachtsgeschenke zu gestalten und zu dekorieren. Keine Anmeldung erforderlich. Kosten variieren je nach Materialkosten. Weitere Informationen bei Erika Lutiger, 041 790 42 15 oder e.lutiger@gmx.ch |
| FR | 27. November | 13:30 – 16:00 | **Räbenschnitzen** im Spielgruppenlokal, MZG Meierskappel. Leitung Corinne Hohmann, Unterstützung Sybille Eigenmann. Mitnehmen: Melonen-/Apfelaushöhler, Guetzliförmli, Rüstmesser. Die Räben werden vor Ort geschnitzt, für Zvieri ist gesorgt. Bei Bedarf unterstützen die Anwesenden gerne. Die Kinder können sich im Spielgruppenraum vergnügen. Kosten: CHF 5.50 pro Räbe. Räbenvorbestellung bis 09.11.26 bei Corinne Hohmann, 079 669 16 08 oder corinne.hohmann@gmail.com |
| SA | 28. November | 18:00 | **Räbeliechtli-Umzug** mit der Klausgesellschaft Meierskappel. Nähere Angaben dazu sind dem separaten Flugblatt zu entnehmen. |

## Dezember 2026

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 1.-24. Dezember | 18:00 – 21:00 | **FAM-Adventskalender** während der ganzen Adventszeit tragen verschieden Menschen zu besonderen Erlebnissen und Begegnungen bei. Wie bei einem Adventskalender ist an jedem Abend an einem anderen Ort in Meierskappel etwas Besonderes zu erleben. Die genauen Daten mit der entsprechenden Adresse sind auf der Homepage sowie im Meierskappeler-Info aufgeführt. Du bist frei in der Gestaltung: ob Dekoration, Einladung für einen Begegnungsanlass, Aktivität… Fühlst du dich angesprochen und möchtest auch einen Abend gestalten, dekorieren, Menschen begegnen? Dann melde dich bis 30.09.26 bei Conny Weyermann, 079 445 13 03 oder conny.weyermann@fameierskappel.ch |
| FR - SO | 4.-13. Dezember | 17:00 – 20:30 | **Geschichtenweg in Meierskappel** jeden Abend ist der Geschichtenweg begehbar. Eine Adventsgeschichte für die ganze Familie lädt ein, gemeinsam durch die Dunkelheit zu gehen und sich verzaubern zu lassen. Genaue Angaben sind auf der Homepage www.spielgruppe-meierskappel.ch und in der Zeitinsel ersichtlich. Keine Anmeldung erforderlich, Kollekte beim Abschluss. |

## Januar 2027

| | | | |
|---|---|---|---|
| MI | 27. Januar | 19:00 – 21:30 | **Ein Abend zum Thema Trauer und Verlust** im MZG. Trauer und Verlusterlebnisse sind Teil unseres Lebens, obwohl diese gerne ausgeblendet und verdrängt werden. Wir laden dich zu einem Abend voller Lebendigkeit ein, weil Trauer nicht nur Tränen weinen beinhaltet. Wir sprechen über Trauerarbeit, Trost und das, was eher nicht tröstlich ist. Wir setzen uns damit auseinander, wie wir für jemanden da sein können, der trauert, und wie wir trotzdem gut für uns selber sorgen können. Gertrud Knüsel ist selbständige Trauerbegleiterin und Fachfrau für Abschiedsrituale und ist als Bestatterin in einem Bestattungsunternehmen tätig. Kosten CHF 20. Anmeldung bis 20.01.27 bei Gertrud Knüsel, 079 271 64 32 oder gertrud@derlebensgarten.ch |

## Februar 2027

| | | | |
|---|---|---|---|
| FR | 26. Februar | 19:00 – 22:00 | **Jassen in der Zeitinsel.** Geselligkeit und Spass garantiert. Wir jassen Schieber, Coiffeur o.ä. mit deutschen Karten. Grundkenntnisse sind Voraussetzung. Knabbersachen und Getränke sind vorhanden. Die Durchführung findet ab mind. 4 Anmeldungen statt und ist kostenlos. Auskunft und Anmeldung bis 19.02.27 bei Patricia Keiser, 079 236 35 49 oder patricia.keiser@fameierskappel.ch |

## März 2027

| | | | |
|---|---|---|---|
| SA | 6. März | 09:30 – 10:30 | **Gschichte-Chiste** im MZG Meierskappel. Für Kinder bis 6 Jahre und ihre Familien, auch ältere Geschwister sind willkommen. Welche Geschichte verbirgt sich wohl heute in der Gschichte-Chiste? Lass dich überraschen!<br>Im Anschluss an die Geschichte geniessen wir ein feines Znüni und gemütliches Beisammensein. Es ist keine Anmeldung erforderlich. |
| FR | 12. März | 19:00 | **133. GENERALVERSAMMLUNG FAM**<br>Einladung mit genauen Angaben folgt im Februar 2027. |

Aktuelle Informationen sind auf der Homepage www.fameierskappel.ch unter Jahresprogramm und in den Gemeinde-Infos zu finden. Die Mitglieder werden zusätzlich per Mail über aktuelle Anlässe informiert.

*Mit der Teilnahme an einem Anlass nimmst du zur Kenntnis, dass Fotos gemacht werden. Die Fotos werden am Jahresrückblick an der GV den Teilnehmenden gezeigt und allenfalls auf unserer Homepage veröffentlicht.*

**Die Angaben zum Leitungsteam und weitere aktuelle Informationen findest du unter**

**FRAUEN AKTUELL Meierskappel, 6344 Meierskappel / Mail: info@fameierskappel.ch / Homepage: www.fameierskappel.ch**