



Frauengemeinschaft St. Johannes Zug

Jahresprogramm

2024

Regelmässige Angebote

Autogenes Training

Dienstags, 08:30 bis 10:00 Uhr

Hildegard Faber, 041 741 61 49

Meditation

Dienstags, 20:00 bis 21:00 Uhr

Hildegard Faber, 041 741 61 49

Lismerstube

Donnerstags (siehe Kalender), 14:00 bis 16:00 Uhr

Maria Villiger, 041 787 12 32

English Literary Circle

Dienstags, 9:00 bis 10:30 Uhr

Mittwochs, 19:00 bis 20:30 Uhr

Barbara Gunasekaram, 041 741 30 93 oder 078 683 36 42

FG Zumba

Montags, 18.00 bis 19:00 Uhr

Mittwochs, 09:00 bis 10:00 Uhr

Pamela Gross-Schmid, 041 740 06 85 oder 079 359 30 29

FG Ashtanga Yoga

Mittwochs, 18.30 bis 20:00 Uhr

Freitag, 9:00 bis 10:30 Uhr

Jacqueline von Ah, 079 784 95 36

FG Pilates

Donnerstags, 8:30 bis 9:30 Uhr

Claudia Bräm, 079 387 02 67

Jahresprogramm 2024

Frauengemeinschaft

Montag	FG ZUMBA Pfarreizentrum Johannesforum 18:00 bis 19:00 Uhr
Mittwoch	Lateinamerikanische Rhythmen und Hits aus dem Radio wecken Lebensfreude und Energie. Sport und Spass im Gesamtpaket. Dem Alltag schnell entfliehen, die Sorgen wegtanzen, einfach Spass haben und sich bewegen! Ohne Abo oder Mindestteilnahme! Kosten: Fr. 7.- pro Teilnahme Regelmässig montags und mittwochs Datenplan und Infos bei Pamela Gross-Schmid, 041 740 06 85 (bitte ggf. auf den Anrufbeantworter sprechen!) SMS/WhatsApp 079 359 30 29
Dienstag	ELC English Literary Circle mit Barbara Gunasekaram, Autorin 09:00 bis 10:30 Uhr
Mittwoch	Dienstag Pfarreizentrum Gruppenraum Mittwoch Pfarreizentrum Cheminéeeraum Eine englische Lektüre miteinander lesen, besprechen und sich darüber unterhalten. So können wir unsere Englischkenntnisse auffrischen und im Gespräch wieder anwenden. Das ELC findet jeweils am Dienstag und Mittwoch wöchentlich im Pfarreizentrum statt! Kosten: Fr. 15.- pro Teilnahme Anmeldung erwünscht Infos und Anmeldung bei Barbara Gunasekaram, 041 741 30 93 oder 078 683 36 42 barbara.gunas@gmail.com

- Dienstag
08:30 bis
10:00 Uhr
- Autogenes Training**
Pfarreizentrum Meditationsraum
Die Gruppe trifft sich jeden Dienstag im Pfarreizentrum. Ausser in den Schulferien.
Wir beginnen mit leichter Körperentspannung, bevor wir mit dem autogenen Training abschliessen. Mit dieser Kombination von körperlicher und geistiger Entspannung kann die Ruhe und die Gelassenheit für den Alltag hergestellt werden.
Wer zum Schnuppern kommen möchte, ist herzlich eingeladen.
Infos bei
Hildegard Faber, 041 741 61 49
- Dienstag
20:00 bis
21:00 Uhr
- Meditation in der Kirche St. Johannes**
Es sind alle (Frauen und Männer) herzlich eingeladen, an der Abendmeditation teilzunehmen. Wir beginnen mit körperlicher Entspannung. Anschliessend wird ein Text zur Meditation vorgelesen, der ca. 25 Minuten dauert. Ruhe und Stille sind in unserer gehetzten Welt sehr wichtig. Der Satz eines Meditationsmeisters lautet: «Die Stille ist der Atem meiner Seele».
Wer neugierig ist, kann ohne Anmeldung an einem Dienstagabend vorbeikommen.
Infos bei
Hildegard Faber, 041 741 61 49
- Mittwoch
18:30 bis
20:00 Uhr
- FG ASHTANGA YOGA *Inspired Flow***
„Ein Schiff, das im Hafen liegt, ist sicher vor dem Sturm. Aber dafür ist es nicht gebaut.“ unbekannt
Mittwoch Pfarreizentrum Meditationsraum
Freitag Pfarreizentrum Johannesforum
Ashtanga Yoga besteht aus einer gesetzten Übungsabfolge, die dir hilft, Kraft, Flexibilität und Mobilität aufzubauen. Dabei werden die jeweiligen Übungen 5 Atemzüge gehalten. Durch das Zusammenspiel von Asana (Körperhaltung), Atem und einem Fokuspunkt verwandelt sich die kraftvolle und dynamische Yogapraxis in eine bewegte Meditation. Entdecke durch Ashtanga Yoga deinen Körper und Geist
- Freitag
9:00 bis
10:30 Uhr

QR-Code für
Anmeldung!



und beobachte, wie festgegläubte Grenzen mit der Zeit keine mehr sind.

Die Lektion wird traditionell in Sanskrit (Alt-Indische Sprache) gezählt und jeweils mit einem Mantra eröffnet und geschlossen.

Offen für alle. Bitte nimm deine eigene Yogamatte mit. Ohne Abo oder Mindestteilnahme!

Kosten: Fr. 10.- pro Teilnahme

Mittwoch & Freitag, Zeit & Tag können ändern!

Anmeldung und Infos bei

Jacqueline von Ah, 079 784 95 36

Donnerstag

FG PILATES

„Veränderung geschieht durch Bewegung und Bewegung heilt.“ Joseph Pilates

08:30 bis

09:30 Uhr

Pfarrzentrum Johannesforum

Das klassische Übungsprogramm auf der Matte stärkt vor allem die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur und den Beckenboden. Während wir Kondition, Koordination und Konzentration schulen, nehmen wir unsere Atmung bewusster wahr. Ein ganzheitliches Training für Körper, Seele und Geist.

Ohne Abo oder Mindestteilnahme!

Kosten: Fr. 7.- pro Teilnahme

Regelmässig donnerstags, Zeit & Tag können ändern!

Datenplan und Infos bei

Claudia Bräm, 079 387 02 67

Freitag

19. Januar



«Nur was ich schätze, kann ich schützen»

Pfarrzentrum Johannesforum

19:00 bis

20:30Uhr

So lautet der Leitgedanke des MFM-Projekts. Es wurde 1999 für Mädchen (Mädchen-Frauen-Meine Tage) und 2004 für Jungs entwickelt (Mission-For-Men). In den geschlechtergetrennten Workshops lernen die

Freitag

26. Januar

angehenden Teenager die Vorgänge in ihren Körpern wertschätzend kennen und werden mit den Veränderungen in der Pubertät vertraut gemacht. Die erfahrenen MFM-Kursleitenden Caroline Martinez-Baumann und Tobi Habermacher bringen die besten

19:30 bis

21:30 Uhr

Vortrag
für Eltern und
Interessierte

Voraussetzungen mit, um unsere Kinder auf diese spannende Reise durch ihren Körper zu begleiten.

Samstag
20. Januar
Samstag
27. Januar

- **Für Mädchen-Die Zyklus-Show**
19./20. Januar 2024
- **Für Jungs-Agenten auf dem Weg**
26./27. Januar 2024

9:00 bis
16:00 Uhr

Anzahl Teilnehmende beschränkt
Kosten: Elternabend und Workshop Fr. 120.-
Infos bei Brigitte Serafini Brochon, 041 740 68 75 oder
unter bserafinibrochon@quickline.ch

Tagesworkshop
für Mädchen und
Jungen von 10 bis
12 Jahren

Anmeldung über Homepage:
www.mfm-projekt.ch → Jungenkurse → 6300 Zug oder
→ Mädchenkurse → 6300 Zug

Dienstag
30. Januar

47. Jahresversammlung
Pfarreizentrum Pfarreisaal
Anmeldung bis Dienstag, 21. Januar an
fg-st.johannes-zug@gmx.ch
oder per Post an Pfarreisekretariat, St. Johannesstrasse 9

Aschermittwoch
14. Februar
bis
Dienstag
27. Februar

Heilfasten für Gesunde
Pfarreizentrum
Am Aschermittwoch (14. Februar) beginnen wir mit den Entlastungstagen und steigen ein ins Fasten am Freitag, 16. Februar, um 18:00 Uhr.
Wenn Sie sich näher über das Thema «Fasten» informieren möchten, empfehlen wir Ihnen folgende Lektüre: „Wie neugeboren durch Fasten“, von Dr. med. H. Lützner, GU Ratgeber Gesundheit (in jeder Buchhandlung erhältlich). Erstfastenden erteilen wir gerne telefonische Auskunft.
Wir freuen uns, mit Ihnen gemeinsam auf den Weg des Fastens zu gehen.
Infos und Anmeldung bis Dienstag, 13. Februar bei Margrit Wolflißberg, 041 741 81 15 oder unter wolfliwal01@datazug.ch


Dienstag
5. März

Jassabend
Pfarreizentrum Johannesforum
Jassen Sie gerne? Fehlen Ihnen oft genügend Mitspieler:innen und Gegner:innen für eine Jassrunde? Dann gesellen Sie sich zu uns.
Wir stellen Jassteppich, Karten, Tafeln, und Kreide zur Verfügung und hoffen auf viele motivierte Spieler:innen. Die Kaffeemaschine im Kafi Bsetzistei ist einsatzbereit und etwas zum Knabbern wird bestimmt auch aufgetischt.
Infos und Anmeldung bis Donnerstag, 29. Februar bei Pamela Gross-Schmid, 041 740 06 85 (bitte ggf. auf den Anrufbeantworter sprechen!)
SMS/WhatsApp 079 359 30 29

Freitag
22. März

 **Frühlings-Kinderartikel-Börse**
Pfarreizentrum Pfarreisaal
Annahme Freitag, 17:00 bis 19:00 Uhr
Verkauf Samstag, 9:00 bis 13:00 Uhr
Rückgabe Samstag, 16:00 bis 16:30 Uhr
Details entnehmen Sie bitte dem Börsenblatt.
Infos bei
Sonja Kutz, 041 740 32 03
Sabine Feierabend, 079 354 66 15

Mittwoch
27. März

 **Oster-Nachmittag für Kinder**
Pfarreizentrum Johannesforum
Wir hören eine lustige Geschichte, basteln einfache Osterdekorationen, färben Eier und gehen gemeinsam auf Osternästli-Suche.
Ein Angebot für Kinder ab 2 Jahren in Begleitung. Ab dem Kindergartenalter dürfen die Kinder auch gerne allein teilnehmen.
Kosten: Fr 3.- pro Kind
Infos und Anmeldung bis Mittwoch, 20. März bei Brigitte Serafini Brochon, 041 740 68 75 oder unter bserafinibrochon@quickline.ch

Donnerstag
23. Mai

Maiandacht in der Kirche St. Johannes
Anschliessend besteht die Möglichkeit zum gemütlichen

19:00 Uhr Beisammensein bei Kaffee & Kuchen im Pfarreizentrum Johannesforum.

Donnerstag
16. Mai

Resilienz fördern & entwickeln

Vortrag von Jasmin Beeler, dipl. Resilienz-Trainerin

19:00 bis
21:00 Uhr

Was stärkt uns im Umgang mit Herausforderungen?
Zusammen entdecken wir Bestehendes & Neues auf dem Weg zu einer gesunden Resilienz-Entwicklung.

Kosten: Fr. 20.-

Infos und Anmeldung bis Freitag, 10. Mai bei

Pamela Gross-Schmid, 041 740 06 85

(bitte ggf. auf den Anrufbeantworter sprechen!)

SMS/WhatsApp 079 359 30 29

Mittwoch
5. Juni



Besuch auf dem Bauernhof

Start auf dem Kirchenplatz, Abschluss auf dem Bauernhof der Familie Landolt

14:00 bis
16:30 Uhr

Wir erhalten auf dem Betrieb der Familie Landolt eine Führung, erkunden die Ställe und machen uns auf die Suche nach dem Erdbeerischatz. Mit etwas Wetterglück können wir zum Abschluss frische Erdbeeren auf dem Feld pflücken.

Ein Angebot für Kleinkinder bis ca. 8 Jahren. Ab dem Kindergartenalter dürfen die Kinder ohne Begleitung mit uns kommen.

Kosten: Fr 5.- pro Familie, gepflückte Erdbeeren bezahlt jede Familie selbst im Hofladen mit Herz.

Infos und Anmeldung bis Montag, 3. Juni bei

Brigitte Serafini Brochon, 041 740 68 75 oder unter

bserafinibrochon@quickline.ch

Mittwoch
19. Juni

Ausflug zum Markt nach Luino Italien

Viele Marktstände mit Kleidern und Schmuck, Delikatessen wie Parmigiano, Oliven oder Prosciutto, Taschen in allen Grössen und Farben...

Der berühmte Markt in Luino lädt zum Verweilen ein.

Die Kaffees und Restaurants rund um den Markt lassen ebenfalls keine Wünsche offen.

Wir fahren mit dem Zug nach Luino. Früh morgens am Markt-Mittwoch gibt es eine Verbindung, die uns mit nur

1x Umsteigen bis nach Luino führt. Wenn wir das Bahnhofsgebäude verlassen, erreichen wir auch schon die ersten Stände.

Am frühen Nachmittag gibt es eine genau so bequeme Verbindung, die uns zurück nach Zug bringt.

Kosten: Jede Teilnehmerin trägt die Kosten für Ticket und Verpflegung selbst

(Platz-Reservation im Zug wird von uns getätigt!)

Infos und Anmeldung bis Mittwoch, 12. Juni bei Pamela Gross-Schmid, 041 740 06 85

(bitte ggf. auf den Anrufbeantworter sprechen!)

SMS/WhatsApp 079 359 30 29

Donnerstag

4. Juli

Gottesdienst in der Schutzengel-Kapelle

In der Schutzengelwoche feiern wir gemeinsam einen Gottesdienst. Wir danken dem Schutzengel für seine Begleitung und bitten, dass Gott uns und alle unsere Lieben beschützt auf unserem Lebensweg.

19:00 Uhr

Ende August

ANMELDESTART für Adventsfenster im Quartier

Ab jetzt können sich Interessierte melden, welche gerne ein Fenster für den Kalender gestalten würden.

Infos und Anmelden bis Ende Oktober bei

Angela Bühler, 076 501 28 36 oder

amaggi@sunrise.ch

Freitag

20. September



Herbst-Kinderartikel-Börse

Pfarreizentrum Pfarreisaal

Annahme Freitag, 17.00 bis 19.00 Uhr

Samstag

21. September

Verkauf Samstag, 09.00 bis 13.00 Uhr

Rückgabe Samstag, 16.00 bis 16.30 Uhr

Details entnehmen Sie bitte dem Börsenblatt.

Infos bei

Sonja Kutz, 041 740 32 03

Sabine Feierabend, 079 354 66 15

Freitag

13. September

DOG-Abend

Pfarreizentrum Johannesforum

Wir treffen uns zum DOG spielen!

Das Spiel DOG hat nichts mit einem Hund zu tun. Es ist

19:00 bis
22:00 Uhr

seit bald 30 Jahren in der Schweiz bekannt und stammt von einem alten indischen Spiel Namens Pachisi ab. Die Gemeinsamkeit liegt darin, dass es wie beim «Mensch-ärgere-dich-nicht» Spiel mit 4 Figuren gespielt wird, welche nach einer Runde auf dem Spielbrett in das eigene Haus gebracht werden müssen. Statt mit Würfeln werden die Spielzüge durch französische Jasskarten bestimmt. Gespielt wird im Zweier-Team auf Spielbrettern für vier oder sechs Mitspielende. Die Spielregeln werden gerne erklärt und ins Spiel eingeführt. Menschen mit Routine legen gleich los. Erfahrene und neue Spielbegeisterte sind herzlich willkommen.

Infos und Anmeldung bis Montag, 9. September bei
Brigitte Serafini Brochon, 041 740 68 75
bserafinibrochon@quickline.ch

Freitag
27. September

Brain Ball® Workshop mit Ruth Achermann

Spielgruppe St. Johannes

19:00 bis
20:30 Uhr

Brain Ball® ist ein kooperatives, rhythmisches und musikalisches „Jonglieren“. Wir lassen verschiedene Objekte auf vorgegebene, präzise Weise zirkulieren und trainieren dabei Gedächtnis, Konzentration, Koordination und geistige Flexibilität. Lerne in dieser Schnupperlektion mehrere Übungen kennen, die du sofort zu Hause anwenden kannst. Ruth Achermann hat in Frankreich die Ausbildung gemacht und leitet uns an.
Kosten: Fr. 20.-

Infos und Anmeldung bis Mittwoch, 25. September bei
Claudia Bräm, 079 387 02 67

Donnerstag
3. Oktober

Erntedank-Gottesdienst in der Ammannsmatt

Wir feiern miteinander Erntedank und danken für alles, was uns die Schöpfung an Gaben schenkt.

19:00 Uhr

Anschliessend ist Treffpunkt im Restaurant „Zur alten Lorze“.

Keine Anmeldung erforderlich.

Freitag
25. Oktober

Ca. 18:30 Uhr

Armbrust-Schiessen mit Raclette-Plausch im Choller
Wir begeben uns auf die Spuren Wilhelm Tell's und können unter fachkundiger Leitung das Armbrustschiessen ausprobieren. Armbrustschiessen wird als Sportart geschätzt, die Körper und Geist gleichermaßen beansprucht. Erproben wir unsere Konzentrationsfähigkeit und Körperbeherrschung. Mit ein wenig Übung, Ruhe und Gelassenheit wird auch Dein Pfeil ins Schwarze treffen. Im Anschluss lassen wir den Abend bei einem gemütlichen Raclette-Plausch ausklingen.
Kosten: Fr. 40.-
Infos und Anmeldung bei
Patricia Indergand-Elsener,
Tel/SMS/WhatsApp 079 739 13 71

Samstag
30. November



Puppentheater «Prinzessin Sturmfrisur»
Pfarreizentrum Pfarreisaal
Prinzessin Sturmfrisur besucht uns auf dem **Weihnachtsmarkt** und hat zwei einzigartige Geschichten dabei. Die Kinder können beim interaktiven Theater mitreden: sie wählen zusammen aus 15 verschiedenen Figuren drei aus, geben diesen Eigenschaften und können bei wichtigen Entscheidungen in der Geschichte mitbestimmen.
Die Spielzeiten (Nachmittag) entnehmen Sie bitte dem Pfarreiblatt oder vor Ort.
Teilnehmeranzahl beschränkt
Kosten: der Eintritt ist frei
Die Frauengemeinschaft lädt herzlich alle Kinder ab 3 Jahren ein!
Infos bei
Brigitte Serafini Brochon, 041 740 68 75 oder unter bserafinibrochon@quickline.ch

Mittwoch
1. Dezember bis
Freitag
24. Dezember

ADVENTSFENSTER im Quartier
Ob gestalten, geniessen oder betrachten... So macht das Warten aufs Christkind Spass. Wir freuen uns auf viele farbenfrohe Adventstürchen.
Flyer liegen in der Kirche und im Pfarreizentrum auf!

Donnerstag
5. Dezember

19:00 Uhr

Frauengemeinschaft - Adventsfeier

Pfarrzentrum Johannesforum

Wir treffen uns bei Kerzenlicht in der Kirche

St. Johannes zur adventlichen Feier.

Anschliessend gemütliches Beisammensein bei
«Grittibänze», Kaffee und Tee im Johannesforum

Auch dieses Jahr dekoriert die FG ein Adventsfenster. Es
wird nach der Adventsfeier eröffnet!



Anlässe, die mit diesem Logo gekennzeichnet sind, sind für Familien und/oder Kinder besonders geeignet.





MERKBLATT KINDERARTIKEL -BÖRSE

Im Pfarreiheim sind am Verkaufstag **keine Kinderwagen** in den Verkaufsräumen gestattet. Diese müssen vor dem Pfarreizentrum abgestellt werden.

Angenommen werden nur **saubere und gut erhaltene Kleider** in den Grössen **56 - 164**. Zudem Kinderwagen, Kindervelos (inkl. Dreiradvelos), Autositze (nur gültige Norm 44/03 oder 04) sowie gut erhaltene Spielsachen, Bücher, CD. **Wir nehmen keine Schuhe, Skis und Stofftiere an.**

Verkaufs- bedingungen:

Der Verkaufspreis wird durch die Verkäufer:in selbst festgelegt.

Wir behalten uns das Recht vor, Artikel abzulehnen.

Unkostenbeitrag **20%** des Verkaufspreises.

Für fehlende Artikel übernehmen wir keine Haftung.

Pro Familie max. 40 Artikel inkl. Spielsachen etc.

Bitte beachten:

Schreiben Sie Ihre Artikel selbst an. Benützen Sie grosse, einheitliche und stabile Etiketten. Befestigen Sie diese gut, keine Stecknadeln oder Bostitch verwenden.

Spielsachen sowie Kindermöbel und Kinderwagen müssen nebst der Etikette mit einem zusätzlichen Kleber mit Name und Telefonnummer des Verkäufers sowie dem Preis versehen sein.

Etikette für Kleider
etc.

zusätzlicher Kleber für Spielsachen

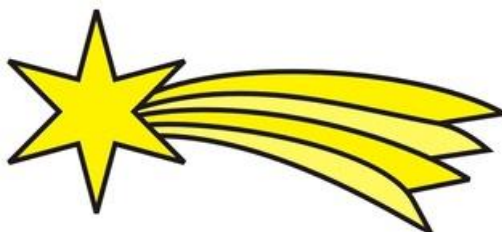
Artikel / Grösse
Preis
Name, Vorname

Name, Vorname
Telefonnummer
Preis

Börsenteam St. Johannes, Zug

Sonja Kutz Tel. 041 740 32 03
Sabine Feierabend Tel. 079 354 66 15

ADVENTSKALENDER IM QUARTIER ZUG-WEST



Auch in diesem Jahr wollen wir unser Quartier während der Adventszeit von weihnachtlich dekorierten Fenstern erstrahlen lassen.

Dafür suchen wir einmal mehr 24 Familien, Einzelpersonen oder Schulklassen, die bereit sind, an ihrem Haus oder ihrer Wohnung ein Adventsfenster zu gestalten.

Das Fenster ist gross mit der Datumzahl „Ihres Abends“ zu versehen und ab Ihrem Eröffnungstag bis Ende Dezember täglich von 17.00 bis 22.00 Uhr zu beleuchten.

Machen Sie auch (wieder) mit?

Dann melden Sie sich doch noch heute an bei Angela Bühler (amaggi@sunrise.ch, 076 501 28 36), unter Angabe des gewünschten Eröffnungstages (first in – first serve) und ob man ein stilles oder offenes Fenster plant.

Für Fragen stehen neben Angela auch Susanne Bitterlin (susanne_arnold@gmx.ch) oder Lisa Olivotti (lisa.olivotti@bluewin.ch, 079 815 40 62) zur Verfügung.

Seitens der Pfarrei wird das Projekt von Monika Regli unterstützt.

Wir freuen uns, auf eine rege Teilnahme
Angela, Susanne und Lisa

Wir freuen uns über eine rege Teilnahme an unseren Anlässen. Die Angebote sind offen für alle.

Bitte beachten Sie die Anmeldefristen.

Die Anmeldungen gelten als verbindlich. Eine allfällige Abmeldung bei Verhinderung erachten wir als selbstverständlich.

Bei Abmeldungen nach der Anmeldefrist oder Nichterscheinen sind die Kurskosten trotzdem geschuldet.

Die Frauengemeinschaft St. Johannes lehnt bei allen Anlässen jegliche Haftung ab. Versicherung ist Sache der Teilnehmer:innen.

Weitere Jahresprogramme liegen zum Mitnehmen in der Kirche auf.

Wir erlauben uns, die Anlässe fotografisch festzuhalten und die Fotos an der Jahresversammlung und für interne Zwecke zu nutzen.

Genauere Informationen zu den Anlässen und Gottesdiensten entnehmen Sie bitte jeweils aus dem katholischen Pfarreiblatt oder unter www.vkkz.ch/pfarreiblatt.

Tage und Zeiten der sportlichen Angebote können aus organisatorischen Gründen jederzeit ändern.



Präsens Frauengemeinschaft
Agatha Schnoz-Eschmann
Pfarrei St. Johannes
041 741 51 32

Verena Bussmann
Ammannsmatt 29
041 741 42 71

Pamela Gross-Schmid
Eichwaldstrasse 17
041 740 06 85

Patricia Indergand-Elsener
St.-Johannes-Strasse 26
041 760 50 84

 Brigitte Serafini Brochon
General-Guisan-Strasse 26
041 740 68 75

Irene Teismann
Eichwaldstrasse 1
079 459 04 77

fg-st.johannes-zug@gmx.ch

St.-Johannes-Strasse 9
6300 Zug



Kinderartikel-Börse
Teamleiterinnen

Sabine Feierabend
Eschenring 7
079 354 66 15

Sonja Kutz
Letzistrasse 24
041 740 32 03