Frohes Alter Familientreff
Frauengemeinschaft Rotkreuz

Jahresprogramm

Januar 2024 bis Januar 2025

Jahre

Familientreff
Frauengemeinschaft
Frohes Alter

Liebe Leserin

In diesem Jahr feiert die Frauengemeinschaft Rotkreuz ihr 85-jähriges Jubiläum. An der Generalversammlung vom 12. März 2024 wird dieses Jubiläum zusammen mit euch gebührend gefeiert.

Wir freuen uns, euch unser Jahresprogramm «Januar 2024 bis Januar 2025» vorzustellen, welches wiederum mit viel Freude und Motivation für den Familientreff, die Frauengemeinschaft und das Frohe Alter zusammengestellt wurde. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an all jene, die mitgeholfen haben, dieses Jahresprogramm zu gestalten.

Sämtliche Informationen sind auf unserer Webseite www.frauengemeinschaft-rotkreuz.ch ersichtlich und die Anlässe werden auf Facebook gepostet.

Die Anlässe vom «Fyrobig Plausch» werden jeweils kurzfristig durchgeführt. Auf Anfrage sendet dir Annette Pretsch (pannette@gmx.de) den Newsletter gerne zu.

Ein herzliches Dankeschön geht an unsere treuen Mitglieder, welche unseren Verein seit Jahren unterstützen. Sofern du noch nicht Mitglied bist und es werden möchtest, melde dich auf unserer Webseite oder mit dem Anmeldetalon auf Seite 40 an. Wir freuen uns auf dich.

Wir wünschen Dir viel Vergnügen beim Durchstöbern und freuen uns, dich bald bei einem unserer nächsten Anlässe zu begrüssen.

Für das Jahr 2024 wünschen wir dir viel Glück, gute Gesundheit und jederzeit viele wunderbare Begegnungen.

Herzlichst

Der Vorstand

Jahresbeitrag 2024

Wir erlauben uns, für die Überweisung des Vereinsbetrages von CHF 30.- einen Einzahlungsschein beizulegen. Für die Überweisung über die Bank danken wir oder falls erwünscht, kann der Betrag auch direkt an der GV vom 12. März 2024 bar beglichen werden.

Liebes Vereinsmitglied

Vielleicht hast du im Dezember bereits den ersten Newsletter (per E-Mail) von uns erhalten.

Darin haben wir unseren neuen Vorstand vorgestellt und die anstehenden Anlässe ausgeschrieben.

Falls du unseren Newsletter auch erhalten möchtest, um über unseren Verein aktuell informiert zu sein, brauchen wir deine E-Mail-Adresse.

Bitte aktualisiere deine Daten via QR-Code oder sende uns deine E-Mail-Adresse an finanzen@frauengemeinschaft-rotkreuz.ch.

Vielen Dank und viel Spass mit unserem Newsletter!

Sarah, Claudia, Elvira, Isabelle, Brigitte, Natalia, Bigi, Conny, Michèle

Neuer Vorstand

Vergangenen Herbst sind einige Frauen neu in unseren Vorstand getreten. Die Wahl gemäss Statuten erfolgt an der GV im März.

Der neue Vorstand setzt sich nach erfolgreicher Wahl wie folgt zusammen:

Präsidentin
Sarah Kretz
praesidentin@frauengemeinschaft-rotkreuz.ch

Aktuarin
Claudia Wahl
kontakt@frauengemeinschaft-rotkreuz.ch

Finanzen
Elvira Bachmann
finanzen@frauengemeinschaft-rotkreuz.ch

Mitgliederverwaltung
Jsabelle Odermatt

Kommunikation
Brigitte Känzig
web@frauengemeinschaft-rotkreuz.ch

Familientreff
Natalia Kretz
familientreff@frauengemeinschaft-rotkreuz.ch

Frohes Alter
Brigitte Aregger
frohesalter@frauengemeinschaft-rotkreuz.ch

Beisitzerin
Conny Peter

Geistliche Begleitung
Dr. theol. Michèle Adam
michele.adam@pastoralraum-zugersee.ch

Fyrobig-Plausch

Möchtest Du auch gerne raus aus dem Alltag und abends etwas Tolles* gemeinsam mit anderen Frauen erleben?

Dann bist Du hier genau richtig!

Wir organisieren in unregelmässigen Abständen immer wieder tolle Events (meist werktags von ca. 18-23 Uhr)

Melde Dich am besten gleich zum Newsletter an und wir informieren Dich rechtzeitig über den nächsten Anlass:
pannette@gmx.de

* Sportliches wie z. B. Velotouren, Schwimmen, Kreatives wie z. B. Basteln, Dekorieren, Kulturelles wie Museum, Stadtführungen, Planetarium, Genussvolles wie z. B. Workshops zum Thema Kochen und Backen, Essen gehen, ...

Für die Frauengemeinschaft:
Viola Kaul und Annette Pretsch

Familientreff

Chrabbeltreff Rotkreuz

Daten 2024

10. & 24. Januar
7. & 21. Februar
6. & 20. März
3. & 17. April
1. & 15. & 29. Mai
12. & 26. Juni
10. & 24. Juli
7. & 21. August
4. & 18. September
2. & 16. & 30. Oktober
13. & 27. November
11. Dezember

von 9-11 Uhr im Zentrum Dorfmatt

Regelmässig treffen sich Mütter, Väter und Grosseltern mit ihren Kindern / Grosskindern ab Babyalter. Die Kinder erhalten freien Raum zum Spielen und können erste Erfahrungen mit Gleichaltrigen sammeln. Spielzeug wird zur Verfügung gestellt. Mütter, Väter und Grosseltern können sich untereinander austauschen. Es gibt auch die Möglichkeit, in einem zweiten Raum in Ruhe zu stillen, «schöppele» und zu wickeln oder sich mal kurz zurückzuziehen. Wir freuen uns auf euch und eure Kinder/ Grosskinder.

Leitung:
Familientreff
Martina Senn: chrabbeltreffrotkreuz@gmail.com

CHNÖPFLI-UMZUG ROTKREUZ

AM 9. FEBRUAR 2024 UM 15.00 UHR, BESAMMLUNG: 14.45 UHR BEIM DORFMATT

Wir treffen uns zum Motto «Safari» oder auf was ihr Lust habt und laufen bis zum Lindenplatz und wieder zurück.

Anschliessend gibt es für alle Teilnehmer feine Würstli und eine riesige Konfettischlacht, begleitet von tollem Guggesound. Die «grossen» Fasnächtler können sich in unserer Fasi Beiz stärken.

Wir freuen uns auf viele Chnöpfli's

Gruppensujets und Kuchenspenden melden sich bitte bei:
claudia.reding@gmail.com

Mobilisiert eure Omi's und Opi's, Tanten und Götti's, damit wir auch richtig viel Zuschauer haben.

Mittwoch, 13.3.24
Kasperlitheater
Um 14 Uhr
in Wendelinstube
CHF 5 pro Kind
Anmeldung bis 10.3.24
bei Natalia Kretz,
natalia.kretz@gmx.ch

Kinderkleider- und Spielzeugbörse
Miete deinen eigenen Tisch

Frühlingsbörse
Samstag, 16. März 2024
im Dorfmattsaal, Rotkreuz
(Anmeldeschluss: 13. März 2024)

Herbstbörse
Samstag, 14. September 2024
im Dorfmattsaal, Rotkreuz
(Anmeldeschluss: 11. September 2024)

Tische einrichten: 09.00 - 10.00 Uhr
Verkauf: 10.00 - 13.00 Uhr

- **Jeder hat die Möglichkeit sich einen Tisch (oder auch zwei ☺) zu mieten, um so die eigenen Sachen selbst zu verkaufen. Es darf alles verkauft werden, was Kinder brauchen und glücklich macht.**

- **Miete pro Tisch für Mitglieder Frauengemeinschaft: Fr. 15.00**
  Miete pro Tisch für Nichtmitglieder Frauengemeinschaft: Fr. 20.00
  Tischgrösse: 180 x 90 cm

- **Jeder ist für seinen Tisch, die Präsentation, die Preise und die Kasse (Münz) selbst verantwortlich (Tipp: TWINT anbieten).**

- **Verkaufserlös geht zu 100% an euch.**

- **Auskunft und Tischreservation:**
  Astrid Abt, Tel. 079 338 21 41 (astrid@astren.ch)

Gerne verwöhnen wir euch mit Getränken, Kuchen und einem Imbiss von 10.00 - 13.00 Uhr.

Wir sammeln Kleider / Spielzeug für Kinder in Rumänien

Selbstbehauptung & Selbstverteidigung
für Mädchen der 1.-3. Klasse

Stark und mutig! Das **Selbstwertgefühl** der Mädchen wird gestärkt und sie lernen, sich in Konflikten und bedrohlichen Situationen zu **behaupten**. Was sage ich, wenn mich jemand beleidigt? Was kann ich machen, damit mein **NEIN** gehört wird? Wie kann ich reagieren, wenn mich jemand unangenehm berührt? Was soll ich machen, wenn mich jemand auf dem Heimweg oder beim Spielen anspricht und ich dabei ein mulmiges Gefühl verspüre? In unserer Gesellschaft gibt es verschiedene Formen von Gewalt: Hänseleien, Beleidigungen, körperliche Gewalt und sexuelle Übergriffe. Wie können die Kinder damit umgehen? Wie können die Kinder sich schützen?

Datum	**Mittwoch, 20.03. / 27.03. / 03.04.2024**
Zeit	jeweils 14.00-16.00 Uhr
Anzahl	3-mal à 2h
Ort	Verenasaal, Zentrum Dorfmatt, 6343 Rotkreuz
Alter	**Mädchen der 1.-3. Klasse** (max. 12 Teilnehmerinnen)
Kosten	80.- CHF (Vereinsmitglieder CHF 70.-)
Kursleitung/Info	Monika Bucher, Pallas Trainerin / **www.mut-im-kopf.ch**
Mitnehmen	bequeme, sportliche Kleidung und Trinkflasche
Versicherung	ist Sache der Teilnehmerin
Anmeldung	bis Mittwoch, 13. März 2024 an **monika.bucher@pallas.ch** / 079 755 94 51

Die Zyklus-Show

MFM Projekt – Mädchen Frauen Meine Tage
Workshop für Mädchen von 10-12 Jahren

Die Mädchen werden auf eine Entdeckungsreise durch ihren Körper geschickt. In einem liebevollen und geschützten Rahmen lernen sie die spannenden Vorgänge rund um **Pubertät**, **Zyklus** und **Fruchtbarkeit** kennen und verstehen. Herz und Emotionen werden angesprochen, denn **nur was ich schätze, kann ich schützen**. Mehr Infos unter: www.mfm-projekt.ch

Datum des Elternvortrags «Wenn Mädchen Frauen werden»
Freitag, 13.09.2024, Zeit: 19:30-21:30 Uhr
Datum des Mädchenworkshops «Die Zyklus-Show»
Samstag, 14.09.2024, Zeit 09:00-16:00 Uhr

Zielgruppe:	Mädchen im Alter von 10-12 Jahren, ihre Mütter und Väter, Grosseltern und interessierte Erwachsene
Leitung:	Caroline Martinez-Baumann
Ort:	Verenasaal, Zentrum Dorfmatt, Rotkreuz
Preis:	CHF 120.- pro Mädchen, inkl. Elternvortrag Elternvortrag ohne Workshop für interessierte Erwachsene: CHF 25.- / Paare CHF 35.-
Anmeldung bei:	Monika Bucher, Frauengemeinschaft Rotkreuz 079 755 94 51 oder mbc7@gmx.ch

Mittwoch 2.Oktober 2024

Kinderspielwaren - Flohmarkt

mit Kaffee und Kuchenstand

...Kinder verkaufen an Kinder...

Zeit : 14.00 bis ca. 16.00 Uhr
Wo : Dorfmattplatz (bei gutem Wetter)
Verenasaal (bei schlechtem Wetter)
Wichtig: Bitte bring eine Decke mit, worauf Du Deine Spielsachen ausbreiten und verkaufen kannst.

Anmeldungen bis 26.September an:

petra.leuzinger@jolex.ch

HALLOWEEN KINDER PARTY

OKTOBER

MITTWOCH | 23 | 14.00- 17.30

2024

Verenasaal, Rotkreuz

Mitglieder 3 CHF, Nichtmitglieder 5 CHF pro Kind inkl. Snacks und Getränke

Anmeldung bis 20.10 bei Natalia Kretz, natalia.kretz@gmx.ch

WIR MÜTTER SIND AUCH NUR MENSCHEN!

Ein Tag ganz für Dich mit Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und vielen Übungen, die Dich im Alltag unterstützen.

In der schnelllebigen Zeit von heute sind Eltern auf verschiedenen Ebenen stark gefordert. Es scheint oft fast unmöglich, die eigenen Ansprüche an Erziehung, Beruf, Lebensgestaltung, Freizeitaktivitäten, Paar- und Elternrolle unter einen Hut zu bringen.
Als effektive Mittel gegen Verunsicherung, Optimierungsdruck und Selbstüberforderung wirst du an diesem Seminartag verschiedene Übungen und Meditationen zu Achtsamkeit, Selbstfreundlichkeit und Mitgefühl kennenlernen. Diese gründen auf dem wissenschaftlich als wirksam erwiesenen Programm „Mindful Compassionate Parenting“.

Im Workshop erwarten Dich verschiedene Übungen und Meditationen, die Du direkt im Alltag einsetzen kannst. Hintergrundinformationen zum spezifischen Elternstress -basierend auf Neurobiologie, Verhaltensforschung und der Forschung zu Achtsamkeit und Mitgefühl- verbinden Praxis und Theorie zu einem wirksamen Ganzen.

Der Tag bietet Raum für Dich, Raum und Zeit für Entspannung und die Erfahrung, wie Dich Achtsamkeit im Familienalltag unterstützen kann. Zu erfahren, wie es anderen in ihrem Alltag ergeht, führt zu mehr Verbundenheit und Vertrauen.

Als Mutter von 3 erwachsenen Kindern kenne ich die Herausforderungen des Alltags. Wie froh wäre ich gewesen, wenn mir all das Wissen und die Erkenntnisse schon damals zur Verfügung gestanden hätten… Es ist mir deshalb ein Anliegen, das was ich als wichtig und hilfreich erachte, weiter zu vermitteln. Die langjährige Erfahrung als Lehrerin für Entspannung, Meditation und Achtsamkeit bilden die Basis dazu. (mehr Infos zu meinen Qualifikationen findest Du auf meiner Website www.xundo.ch)

Ich freue mich, diesen Tag mit Dir und der ganzen Gruppe zu gestalten und verbringen.

Daniela Odermatt

Zeit:	9. November 2024 von 9.00 – 16.00 Uhr, mit gemeinsamer Mittagspause
Ort:	Wendelinstube Zentrum Dorfmatt und je nach Wetter zum Teil draussen
Mitbringen:	Offenheit für Neues, Yogamatte (falls du keine hast, melde Dich! Ich bringe eine für Dich mit), Kissen, Decke, bequeme Kleider, Mittagessen inkl. Besteck für Dich (keine Zeit, um einkaufen zu gehen)
Kosten:	inkl. Kursunterlagen, Tee, Snacks für Znüni und Zvieri Fr. 160.00
Anmeldung:	möglichst bald bei Daniela Odermatt, d.odermatt@xundo.ch oder 078 790 71 11

Mittwoch, 4.12.2024

Der Samichlaus im Sijentalwald

Um 15 Uhr treffen wir den Samichlaus im Sijentalwald (bei der Feuerstelle mit Hütte).

Unkosten: Mitglieder Fr. 6.-- Nichtmitglieder Fr. 8.-- pro Kind
Das Geld bitte passend am Samichlaustag mitbringen. Danke!

Wir freuen uns auf dein Kommen.

Der Samichlaus und seine Helfer

Name der Kinder:.....

Begleitperson:.....

Mailadresse:.....

Anmeldung bis 1. Dezember 2024 an abaettig@bluewin.ch oder Natalia Kretz, Bachtalen 2, 6343 Rotkreuz

Wir suchen wieder liebevolle Bastler*Innen,
welche in der Adventszeit unser Dorf verzaubern.

ADVENTSFENSTER

Vom 1. bis zum 24. Dezember wird jeden Tag ein neues Fenster eröffnet und diese leuchten dann täglich von 17h00 bis ca. 22h00 bis zum Dreikönigstag am 6. Januar.

Jede/r Teilnehmer/in dekoriert ein Adventsfenster in Form eines geschmückten, verzierten, dekorierten Fensters, Hauseingangs, Garagentors oder ähnliches, wobei die Zahl des betreffenden Tages irgendwo sichtbar sein muss. Die Dorfbewohner werden so zu einem winterlichen Abendspaziergang eingeladen um die Kunstwerke zu bestaunen.

Wer will, darf an seinem Eröffnungstag einen kleinen Apéro anbieten und die Leute zum Zusammensein anregen, es besteht aber keinerlei Verpflichtung dazu.

Die Anmeldung wird im RIZ in der Oktoberausgabe publiziert. Als Vereinsmitglieder habt ihr aber bereits jetzt die Möglichkeit ein Fenster zu reservieren.

BIST DU DABEI?

Anmeldung an:
anja.thuemmel@gmail.com oder Anja Thümmel, Küntwilerstrasse 60, 6343 Rotkreuz

Folgende Angaben werden benötigt:

- Name, Adresse, Email
- Datumswünsche
- Apéro ja oder nein

Anmeldeschluss ist der 30. Oktober 2024.

Wir freuen uns schon jetzt auf eure Anmeldung.

Babysittervermittlung

Suchst du eine/n Babysitter/in für dein Baby oder deine Kinder? Wir vermitteln sie. Alle in der Kartei erfassten Babysitter/innen haben den Kurs des Schweizerischen Roten Kreuzes besucht.

Der/die Babysitter/in darf max. 3 Stunden pro Einsatz hüten.

Anfragen an:

Eliane Andry, 076/478'42'31 oder eliane.andry@gmail.com

Im ganzen Kanton Zug gelten folgende Entschädigungstarife:

	Tagsüber: (Stundensatz)	Nachtpauschale*: (bei Übernachtung)
Bis 14 Jahre	Fr. 8.00	Fr. 30.00
Bis 15 Jahre	Fr. 9.00	Fr. 35.00
Bis 16 Jahre	Fr. 10.00	Fr. 40.00
Bis 17 Jahre	Fr. 11.00	Fr. 45.00
Bis 18 Jahre	Fr. 12.00	Fr. 50.00

Bei mehr als zwei zu betreuenden Kindern gilt ein Zuschlag von Fr. 2.00 pro Stunde.

*Die Nachtpauschale gilt, wenn der/die Babysitter/in bei der Familie übernachtet und gilt ab dem Zeitpunkt, wenn die Kinder im Bett sind, spätestens ab 22 Uhr. Diese Pauschale ist Verhandlungssache zwischen der Familie und dem/der Babysitter/in.

Fiire mit de Chline (für Kinder bis 6 Jahre und Begleitperson)

Die Fiire mit de Chline finden alle paar Wochen abwechselnd in der katholischen und in der reformierten Kirche statt.
Das Ziel jeder Feier ist es, Kinderherzen zu verzaubern und sie behutsam in die religiöse Welt einzuführen. Regelmässig sind die Jüngsten mit ihren Eltern, Grosseltern oder anderen Betreuungspersonen zu den ökumenischen Gottesdiensten eingeladen, wobei die Feiern und die Themen im Speziellen auf die Kleinsten ausgerichtet sind. Es wird auch zusammen gesungen. Die Feiern dauern jeweils etwa 20 Minuten. Anschliessend wird ein kleines Znüni/Zvieri offeriert.

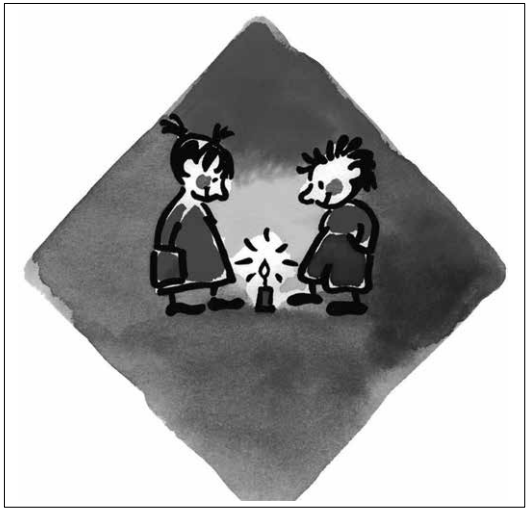
Donnerstag, 29. Februar 2024
16.00 Uhr, in der Kath. Kirche

Samstag, 25. Mai 2024
10.00 Uhr, in der Ref. Kirche

Donnerstag, 19. September 2024
16.00 Uhr, in der Kath. Kirche

Samstag, 16. November 2024
10.00 Uhr, in der Ref. Kirche

Dienstag, 24. Dezember 2024
10.00 Uhr, in der Kath. Kirche



Bitte beachte auch die Einladungen per Mail oder die aktuellen Flyer im Dorf.

Kontaktpersonen:
Michèle Adam, Dr. theol. Pastoralraumleiterin kath., michele.adam@pastoralraum-zugersee.ch

Corinna Boldt, ref. Pfarrerin, corinna.boldt@ref-zug.ch

Weiter im Team:
Wir sind auf der Suche nach Müttern und Vätern, die interessiert sind mitzumachen um diese geschätzten Feiern mitzugestalten. Du darfst dich auch gerne bei den Kontaktpersonen melden oder schnuppern kommen.

Familienadressen

KiBiZ Tagesfamilien:	Doris Zürcher Tel.: 041 790 52 57
Babysitter-Vermittlung:	Eliane Andry Tel.: 076 478 42 31
Schwangerschaftsturnen:	St. Andreasklinik in Cham Tel.: 041 784 04 90
Mütter-/Väterberatung: Montag-/Donnerstagnachmittag: Voranmeldung: Tel. Beratung (Mo-Fr 8:30-11.30)	Zentrum Dreilinden in Rotkreuz Corinne Sgier Tel.: 041 728 34 40 telefonisch oder unter punkto-zug.ch 041 728 34 20
MuKi-Turnen Kinder ab 3 Jahren	Sybille Zimmermann Tel.: 079 769 20 56
Spielgruppe Rumpelstilz: Kinder ab 3 Jahren	Priska Peter Tel.: 079 681 37 65
Waldspielgruppe Bannwald Zwärgli Kinder ab 3 Jahren	Sandra Rosspeintner www.bannwaldzwaergli.ch
Bauernhofspielgruppe Dräckspatz Kinder ab 3 Jahren bis Kindergarten (ab August 2023)	Nadine Probst Tel.: 078 886 96 65
KiTa Langmatt (Chinderhuus): Kinder ab 2 Jahren bis Kindergarten	Evelyn Spataru Tel.: 041 798 16 70
KiTa Schatztruhe: Kinder ab 3 Monaten sowie schulergänzende Betreuung	Rebekka Sparrow Tel.: 077 520 68 05
Muki-Deutsch: für Fremdsprachige, ab 3 J.	Brigitte Krebs Tel.: 041 790 09 74 / 079 515 83 71
Schulsozialarbeit:	www.schulsozialarbeit-rischrotkreuz.ch
Spitex Kanton Zug:	Neuhofstrasse 21, 6340 Baar Tel.: 041 729 29 29 www.spitexzug.ch / info@spitexzug.ch

Weitere Adressen und Telefonnummern finden Sie unter „Freizeitplatz" der Gemeinde Risch Rotkreuz, Online www.rischrotkreuz.ch

Frauengemeinschaft

Datenübersicht über die
von der Liturgie-Gruppe gestalteten Gottesdienste

Die Liturgie-Gruppe freut sich über die Teilnahme und lädt alle ganz herzlich dazu ein.

Daten Januar 2024 bis Januar 2025

Mittwoch, 17.01.2024	09.00 Uhr	Gottesdienst, Pfarrkirche Rotkreuz
Mittwoch, 06.03.2024	09.00 Uhr	Gottesdienst, Pfarrkirche Rotkreuz
Sonntag, 05.05.2024	19.00 Uhr	Maiandacht, Pfarrkirche Rotkreuz
Mittwoch, 22.05.2024	18.30 Uhr	Maiandacht in der Kapelle Michaelskreuz gemeinsam mit Frauenkontakt Risch und FAM Meierskappel anschliessend gemütliches Beisammensein
Mittwoch, 12.06.2024	09.00 Uhr	Gottesdienst, Pfarrkirche Rotkreuz
Mittwoch, 04.09.2024	09.00 Uhr	Gottesdienst Pfarrkirche Rotkreuz
Mittwoch, 06.11.2024	09.00 Uhr	Gedenkgottesdienst der Frauengemeinschaft, Pfarrkirche Rotkreuz
Mittwoch, 18.12.2024	06.30 Uhr	Rorate, Pfarrkirche Rotkreuz
Mittwoch, 15.01.2025	09.00 Uhr	Gottesdienst, Pfarrkirche Rotkreuz

Kontaktpersonen:

Elettra Knüsel-De Simoni
Waldeggstr. 2, Rotkreuz
Tel. 041 790 43 53

Elsbeth Müller
Sonnmatt 18, Rotkreuz
Tel. 041 790 02 44

BOWLING

in Meierskappel

Kommt nach Meierskappel und spielt mit uns Bowling, Dart oder Billard.

Wir freuen uns auf einen lustigen Abend und viele Anmeldungen!

FR, 26. JANUAR 2024

20.00 Uhr

Bowlingcenter Whiteline

Wo: Hellmühlestr. 14, Meierskappel

Kosten: ca. 20 Fr. ohne Getränke

Anmeldung: Direkt via QR-Code oder per E-Mail an kontakt@frauengemeinschaft-rotkreuz.ch bis 23. Januar 2024

Meldet euch, falls ihr eine Fahrgelegenheit braucht.

FILMABEND

mit Popcorn

Hast du wieder einmal Lust auf einen gemütlichen Filmabend? Zusammen mit anderen Frauen vom Dorf gemütlich auf dem Sofa zu sitzen, einen Drink zu geniessen und Popcorn zu naschen? Dann komm vorbei, wir freuen uns.

DO, 29. FEBRUAR 2024

19.30 - 21.30 Uhr

Generationenraum /Jugendtreff

Dorfmatt

Kosten: 5 Fr. für Mitglieder, 10 Fr. für Nichtmitglieder
inkl. Popcorn

Anmeldung: Direkt via QR-Code oder per E-Mail an
kontakt@frauengemeinschaft-rotkreuz.ch bis 24. Februar 2024

Frohes Alter Familientreff
Frauengemeinschaft Rotkreuz

Frauen Risch kontakt

FAM
FRAUEN AKTUELL Meierskappel

Herzliche Einladung
zur Maiandacht auf dem Michaelskreuz

Wann: **Mittwoch, 22. Mai 2024**
Wo: Kapelle Michaelskreuz, Root
Beginn: **18.30 Uhr**
Liturgie: Michèle Adam, Dr. theol. Pastoralraumleiterin

Die Maiandacht wird mit stimmungsvollen Klängen umrahmt. Nach der Andacht freuen wir uns auf gemütliches Beisammensein bei einem kleinen Apéro im Partyraum Michaelskreuz bei Familie Lauber. Parkplätze sind in der Nähe der Kapelle vorhanden.

✂----------

Anmeldung bis Dienstag, 21. Mai 2024 vormittags:

an das Kath. Pfarramt Rotkreuz, Kirchweg 5, 6343 Rotkreuz
pfarramt.rotkreuz@pastoralraum-zugersee.ch Tel. 041 790 13 83

Name:_____ Anzahl Personen:_____

Telefonnummer:_____

Ich fahre selbst und biete eine Mitfahrgelegenheit ☐
Ich benötige eine Mitfahrgelegenheit ☐
Ich gehe zu Fuss ☐

HOLZSCHILDER GESTALTEN

Hast du Lust ein kreatives Holzschild zu gestalten?
Wir arbeiten mit verschiedenen Methoden und Materialien. Du kannst dich vor Ort inspirieren lassen, suchst dein Material aus und erhältst Unterstützung beim Arbeiten.

Ich freue mich auf dich, Brigitte Suter

FR, 24. MAI 2024

18.00 - ca. 21.00 Uhr
Wendelinstube, Dorfmatt

Kursleitung:	Brigitte Suter, Suter's Dekomacherei & Storen, Küssnacht
Kosten:	20 Fr. für Mitglieder, 25 Fr. für Nichtmitglieder + Materialkosten
Teilnehmer:	12 - max. 16
Anmeldung:	Direkt via QR-Code oder per E-Mail an kontakt@frauengemeinschaft-rotkreuz.ch bis 17. Mai 2024

Sketchnoting im Alltag

Visualisieren mit **Papier** & **Stift**

Verleihe Deinen Notizen, Karten, Listen o.ä. Deine individuelle Note.
Worte & Bilder in Kombination erzählen Geschichten,
dienen als Merkhilfen und zaubern ein Lächeln.

Spass

Du erlernst: Die Grundlagen der Visualisierung

- Wie Bilder im Gehirn wirken
- Bildideen & Icon-Bibliothek inklusive
- Wirkungsvolles Umsetzen & praktisches Üben
- Inklusive STARTER - SET (Wert 20 Fr.)

Mitglieder, 80 Fr.
Nichtmitglieder, 85 Fr.
} TWINT oder bar

Wendelinstube
Dorfmatt

Kursleitung **Katja Jöri**

Anmeldung an:

kontakt@frauengemeinschaft-rotkreuz.ch

© K. Jöri '23

Dorfmärt-Kafi

Samstag, 22. Juni 2024

Die Frauengemeinschaft, das Frohe Alter und der Familientreff freuen sich über zahlreiche Besucher am Dorfmärt-Kaffeestand und heissen alle herzlich willkommen.

Gipfeli, Selbstgebackenes, feiner Kaffee und diverse Getränke erwarten die Besucher.

Falls sich jemand gerne mit einem Gebäck am Dorfmärt beteiligen will, meldet sich bitte bei:

Bernadette Gautschi, Telefon: 079 250 81 48
oder bernadette.gautschi@gmail.com

Jahresvereinsausflug
ins Blaue

DO 27.6.24

WOHIN WIR GEHEN IST NOCH OFFEN UND WERDEN WIR AN DER GV, AUF DER HOMEPAGE UND IM NEWSLETTER BEKANNT GEBEN.

HANDLETTERING

Schönschreiben leicht gemacht

Kreative, super raffinierte Schriften, in verschiedenen Varianten - dekorative Rosen in Watercolor, Arrangements im Stempeleffekt, viele Tipps und Tricks rund ums Schreiben.

Anfängerinnen und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.
In kurzer Zeit wirst du deine Kunstwerke bestaunen.

MI, 21. AUGUST 2024

19.00 - 22.00 Uhr

Wendelinstube, Dorfmatt

Kursleitung:	Marlene Ineichen
Kosten:	80 Fr. (in bar) inkl. 20 Fr. Material / Nichtmitglieder 85 Fr. Zusätzliches Material kann gekauft werden
Teilnehmer:	10 - max. 22
Anmeldung:	Direkt via QR-Code oder per E-Mail an kontakt@frauengemeinschaft-rotkreuz.ch bis 14. August 2024

CROSSFIT, 4. September 2024

Datum:	Mittwoch, 4. September 2024
Zeit:	14.00 – 15.00 Uhr Danach Kaffee und Kuchen
Wo:	1352 Athletics, Cham www.1352athletics.ch
Anmelden bis:	Sonntag, 25. August 2024 Bei Ana Kesten: 076 588 20 10 E-Mail: ana.kesten@sunrise.ch

OB ANFÄGER ODER FORTGESCHRITTEN…ALLE SIND WILLKOMMEN.

Gerne kannst Du mit mir mitfahren bzw. je nach Anmeldungen können wir Fahrgemeinschaften bilden.

ABENDSPAZIERGANG

Lorzenweg

Von der Hektik des Alltags
Abstand nehmen und
die Seele baumeln lassen, dies
gelingt sehr gut beim Spazieren.
Der Weg entlang der Lorze dauert
zirka eine Stunde.
Den Rest des Abends werden wir
beim gemütlichen
Beisammensein in Cham
geniessen.

Für den Spaziergang braucht es
gutes Schuhwerk.

DO, 5. SEPTEMBER 2024

(12. September Verschiebedatum)

18.30 Uhr Bahnhof Nord

Kosten: Jede Teilnehmerin besorgt sich ihr Zugbillet bis Hagendorn selbst

Organisation: Doris Herre, Tel. 041 790 22 52

Anmeldung: keine erforderlich

VORTRAG: GESTÄRKT IN DEN WINTER

Homöopathie und planzliche Mittel

Die kältere Jahreszeit steht bevor und die ersten Schnupfennasen zeigen sich bereits. Was können wir tun, damit sie schneller vergehen und auch andere Anzeichen von Erkältungen und grippalen Infekten keine Chance haben?

Die Naturheilkunde bietet uns tolle Möglichkeiten, selber aktiv zu werden. Dazu gehören homöopathische Globuli, Schüssler Salze, Pflanzendarreichungen oder ergänzend auch «Grossmutters Rezepte». Für alle ist etwas dabei!

Wann sich was besonders eignet, schauen wir uns an diesem Abend zusammen an. Fragen werden kompetent beantwortet.

MI, 23. OKTOBER 2024

19.00 - 21.30 Uhr

Verenasaal, Dorfmatt

Kursleitung: Fabienne Gigandet, dipl. Homöopathin, Drogistin

Kosten: 20 Fr. (inkl. Handout) für Mitglieder,
25 Fr. für Nichtmitglieder

Anmeldung: Direkt via QR-Code oder per E-Mail an
kontakt@frauengemeinschaft-rotkreuz.ch bis 16. Oktober 2024

Selbstverteidigung & Selbstbehauptung
für Frauen

In diesem Pallas Selbstverteidigungskurs lernen Sie **Selbstbehauptung** und **Selbst-verteidigung**. Dies beinhaltet Gefahren erkennen, Grenzen wahrnehmen und **Grenzen** setzen. Sie üben sinnvolles Verhalten in Belästigungs- und Angstsituationen. Wie können Konflikte entschärft und Angriffe abgewehrt werden? Sie erfahren im Training innere **Stärke** und spüren Ihre **Kraft**. Zudem erlernen Sie einfache und wirkungsvolle **Selbstverteidigungstechniken**, um körperliche Angriffe abzuwehren.

Datum	**Dienstag, 29.10. / 05.11. / 12.11.2024**
Zeit	jeweils 19.30-21.30 Uhr
Anzahl	3-mal à 2h
Ort	Verenasaal, Zentrum Dorfmatt, 6343 Rotkreuz
Alter	**Frauen ab 18 Jahren**
Kosten	100.- CHF (Vereinsmitglieder CHF 90.-)
Kursleitung/Info	Monika Bucher, Pallas Trainerin / **www.mut-im-kopf.ch**
Mitnehmen	bequeme, sportliche Kleidung und Trinkflasche
Versicherung	ist Sache der Teilnehmerin
Anmeldung	bis Mittwoch, 23. Oktober 2024 an **monika.bucher@pallas.ch** / 079 755 94 51

FISCHER KERZEN

Führung

Kerzen strahlen vor allem währen der Advents- und Weihnachtszeit in unseren Wohnzimmern eine heimelige Wärme aus und erfreuen unser Gemüt.

Wir erfahren bei dieser Führung viel Wissenswertes und Interessantes über die Herstellung von Kerzen, die verwendeten Materialien und die Firma Fischer.

DI, 12. NOVEMBER 2024

Fischer Kerzen Root

Treffpunkt: 13.30 Uhr beim Bahnhof-Kiosk Rotkreuz, es werden Fahrgemeinschaften gebildet.

Kosten: Führung gratis

Anmeldung: dorisherre@bluewin.ch oder Tel. 041 790 22 52 bis 5. November 2024 (Name, Email, Telefonnummer)

SPIELEABEND

Jass- + Spieleabend

Hast du Lust auf einen Jass- und Spieleabend?
Wir nehmen Jasskarten mit und ihr eure Lieblingsspiele.

Gemeinsam wird gejasst oder gespielt, nach Lust und Laune.
Getränke und Kuchen warten ebenfalls auf euch.

Wir freuen uns auf einen geselligen Abend.

DO, 21. NOVEMBER 2024

ab 19.00 - 22.00 Uhr

Verenasaal, Dorfmatt

Kosten: Keine, Kollekte für Getränke und Kuchen

Anmeldung: Direkt via QR-Code oder per E-Mail an kontakt@frauengemeinschaft-rotkreuz.ch bis 18. November 2024

BOWLING

in Meierskappel

Kommt nach Meierskappel und spielt mit uns Bowling, Dart oder Billard.

Wir freuen uns auf einen lustigen Abend und viele Anmeldungen!

FR, 31. JANUAR 2025

20.00 Uhr

Bowlingcenter Whiteline

Wo: Hellmühlestr. 14, Meierskappel

Kosten: ca. 20 Fr. ohne Getränke

Anmeldung: Direkt via QR-Code oder per E-Mail an kontakt@frauengemeinschaft-rotkreuz.ch bis 29. Januar 2025

Meldet euch, falls ihr eine Fahrgelegenheit braucht.

Frohes Alter

Mittwoch, 24. Januar 2024

SICHERHEIT IM ALTER

Herr Zemp von der Zuger Polizei zeigt uns verschiedene Methoden, die Betrüger v.a. bei älteren Menschen immer wieder erfolgreich anwenden. Lasst euch vom Fachmann informieren, wie ihr euch schützen könnt. Es können auch Fragen gestellt werden.
Ort: Verenasaal
Zeit: 14.00 Uhr

BITTE ANMELDEN:
Brigitte Aregger 079 756 60 77

Mittwoch, 7. Februar 2024

Für einen geselligen, gemütlichen und lustigen **FASNACHTSNACHMITTAG** sorgen die Huusberg-Örgeler.
Chom doch au!

Ort: Verenasaal
Zeit: 14.00 Uhr

BITTE ANMELDEN:
Brigitte Aregger 079 756 60 77

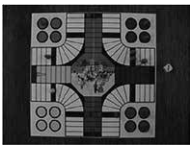
Mittwoch, 6. März 2024

Was **KREUCHT** und **FLEUCHT** bei uns umher?
Einen interessanten Nachmittag verbringen wir mit Cornelia Nick.
Lasst euch überraschen!

Ort: Verenasaal
Zeit: 14.00 Uhr

BITTE ANMELDEN:
Brigitte Aregger 079 756 60 77

Mittwoch, 10. April 2024



Wir organisieren einen **JASS-und SPIELNACHMITTAG.** Jassen, Rummikub, Yatzy, Eile mit Weile, Skipo, Uno, auf was hast du Lust?

Ort: Verenasaal
Zeit: 14.00 Uhr

Viel Vergnügen!

BITTE ANMELDEN:
Brigitte Aregger 079 756 60 77

Samstag, 4. Mai 2024 	Das **AKKORDEON-ORCHESTER** spielt für uns ein paar schöne Stücke und beim folgenden Lotto dürfen wir unser Glück versuchen. Wir freuen uns auf einen unterhaltsamen Nachmittag. Ort: Verenasaal Zeit 14.00 Uhr BITTE ANMELDEN: Brigitte Aregger 079 756 60
Mittwoch, 29. Mai 2024 	**MAIBUMMEL** Wir fahren mit dem Bus nach Küssnacht und geniessen einen Spaziergang am See mit anschliessendem Kaffee. Zeit 14.00 Uhr, beim Kiosk, Genaueres folgt später. BITTE ANMELDEN: Brigitte Aregger 079 756 60 77
Mittwoch, 3. Juli 2024 	Wir spielen **LOTTO** und hoffen, dass wir dieses Mal die richtigen Zahlen haben! Ort: Verenasaal Zeit: 14.00 Uhr Viel Glück! BITTE ANMELDEN: Brigitte Aregger 079 756 60 77
Donnerstag, 5. September 2024 	**AUSFLUG ZUM RHEINFALL IN NEUHAUSEN** Wir besuchen die Miniaturwelt Smilestones. Abfahrt: 09.00 Uhr Dorfmattplatz (Kiosk) 09.15 Uhr Beim Bauernhofkreisel Rückkehr: ca. 18.00 Uhr BITTE ANMELDEN: Brigitte Aregger 079 756 60 77
Mittwoch, 23. Oktober 2024 	**KRANKENSALBUNG** Nach der Krankensalbung sind alle recht herzlich zu einem Zobig im Alterszentrum Dreilinden eingeladen. Ort: Kath. Kirche Rotkreuz 15.00 Uhr BITTE ANMELDEN: Brigitte Aregger 079 756 60 77

Donnerstag, 28. November 2024 	**ST. NIKOLAUSFEIER** Der Samichlaus mit Schmutzli besucht uns, wir geniessen einen gemütlichen Nachmittag zusammen. Ort: Dorfmattsaal Zeit: 14.00 Uhr Wie freuen uns auf viele Anmeldungen. BITTE ANMELDEN: Brigitte Aregger 079 756 60 77
Mittwoch, 18. Dezember 2024 	**WEIHNACHTSFEIER** Vom Musikverein Rotkreuz umrahmt feiern wir gemeinsam Weihnachten. Ort: Dorfmattsaal Zeit: 14.00 Uhr BITTE ANMELDEN: Brigitte Aregger 079 756 60 77
Mittwoch, 22. Januar 2025 	Wir gestalten einen interessanten Nachmittag. Ort: Verenasaal Zeit: 14.00 Uhr BITTE ANMELDEN: Brigitte Aregger 079 756 60 77

Hinweise

- Der **Weltgebetstag** findet am **Freitag, 1. März 2024** statt. Der Weltgebetstag ist die grösste ökumenische Laienbewegung von Frauen. Er wird in über 170 Ländern in ökumenischen Gottesdiensten begangen. Der Austausch und die sichtbare Gemeinschaft aller christlichen Frauen in der Welt waren von Anfang an das gemeinsame Anliegen des Weltgebetstags. Das diesjährige Thema lautet: „… durch das Band des Friedens". Wie schon für 1994 haben christliche Palästinenserinnen die Weltgebetsliturgie für das Jahr 2024 verfasst.

- Der „**Suppentag**" der Pfarrei Rotkreuz findet am **Sonntag, 17. März 2024 ab ca. 11.00 Uhr** im Zentrum Dorfmatt statt. Der Gottesdienst beginnt um 10.45 Uhr in der ref. Kirche Rotkreuz.

- Die **86. GV** der FG findet am **Dienstag, 11. März 2025** statt. Bitte dieses Datum schon heute reservieren. Vielen Dank.

Unsere Mitglieder sind eingeladen, an den Angeboten des ZKF Zuger Kantonalen Frauenbundes teilzunehmen. (Auskunft: Sekretariat ZKF, 6300 Zug / Tel.: 041 710 27 87 oder www.zkf.ch)

- Das gesamte Programmheft ist auch auf unserer Webseite www.frauengemeinschaft-rotkreuz.ch ersichtlich.
- Die Angebote sind auch für Nichtmitglieder offen.
- Alle Kurse werden nur bei genügend Teilnehmerinnen durchgeführt. Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Möchtest du gerne für die Frauengemeinschaft Rotkreuz einen Anlass durchführen? Dann nimm mit uns Kontakt auf. Wir freuen uns auf dich.

Neue Mitglieder sind jederzeit herzlich willkommen.

Beitrittserklärung

Ich möchte Mitglied der FT, FG, FA Rotkreuz werden. Der Jahresbeitrag beträgt CHF 30.-. Über 80-Jährige sind vom Beitrag befreit.

Name / Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ / Ort: _____

Telefon: _____ Geb.-Datum: _____

E-Mail: _____

Ich interessiere mich für (Mehrnennungen möglich):

0 Familientreff	0 Frauengemeinschaft	0 Frohes Alter
(FT, Anlässe mit Kindern)	(FG, Anlässe für alle Frauen)	(FA, Anlässe für ältere Frauen)

Beitrittserklärung online ausfüllen auf: www.frauengemeinschaft-rotkreuz.ch

Kontaktadressen der Frauengemeinschaft Rotkreuz:

Frauengemeinschaft:

Postadresse:	Frauengemeinschaft Kirchweg 5, 6343 Rotkreuz praesidentin@frauengemeinschaft-rotkreuz.ch
Präsidentin:	Sarah Kretz praesidentin@frauengemeinschaft-rotkreuz.ch
Aktuarin:	Claudia Wahl kontakt@frauengemeinschaft-rotkreuz.ch
Finanzen/Mitglieder:	Elvira Bachmann finanzen@frauengemeinschaft-rotkreuz.ch
Geistliche Begleitung:	Michèle Adam, Dr. theol. Pastoralraumleiterin kath. michele.adam@pastoralraum-zugersee.ch
Familientreff: Kontaktperson	Natalia Kretz familientreff@frauengemeinschaft-rotkreuz.ch
Frauengemeinschaft: Kontaktperson	Claudia Wahl kontakt@frauengemeinschaft-rotkreuz.ch
Frohes Alter: Kontaktperson	Brigitte Aregger frohesalter@frauengemeinschaft-rotkreuz.ch
Mitgliederverwaltung:	Jsabelle Odermatt-Rölli finanzen@frauengemeinschaft-rotkreuz.ch
Kommunikation:	Brigitte Känzig web@frauengemeinschaft-rotkreuz.ch
Beisitzerin:	Conny Peter

Adventsfenster:	Anja Thümmel Anja.thuemmel@gmail.com
Chrabbeltreff:	Martina Senn Tel.: 079 537 64 85 chrabbeltreffrotkreuz@gmail.com
Dorfmärt:	Bernadette Gautschi Wild Tel.: 079 250 81 48 bernadette.gautschi@gmail.com
Fyrobig-Plausch:	Annette Pretsch Tel.: 041 544 25 89 pannette@gmx.ch
Kinderkleider- und Spielzeugbörse:	Astrid Abt Tel.: 079 338 21 41 astrid@astren.ch
Liturgie-Gruppe:	Elettra Knüsel-De Simoni Tel.: 041 790 43 53 elettra.@gmx.ch oder Elsbeth Müller Tel.: 041 790 02 44 mueller.elsbeth@datacomm.ch
Novemberbesuche:	Brigitte Vaderna-Jud Tel.: 041 790 29 49 bvaderna@bluewin.ch
Selbstverteidigung / Selbstbehauptung / MFM-Proj. (Kinder / Erwachsene)	Monika Bucher Tel.: 079 755 94 51 monika.bucher@pallas.ch

Programmübersicht Januar 2024 / 2025

Januar	10./24.	Chrabbeltreff	FT
	17.	Gottesdienst, Liturgie-Gruppe	FG
	24.	Seniorennachmittag «Sicherheit im Alter, Besuch von Herrn Zemp, Zuger Polizei»	FA
	26.	Bowling in Meierskappel	FT / FG / FA
Februar	07./21.	Chrabbeltreff	FT
	07.	Seniorennachmittag «Fasnacht»	FA
	09.	Chnöpfli-Umzug	FT
	29.	Filmabend mit Popcorn	FG
März	06./20.	Chrabbeltreff	FT
	06.	Gottesdienst, Liturgie-Gruppe	FG
	06.	Seniorennachmittag	FA
	12.	Generalversammlung	FT / FG / FA
	13.	Kasperlitheater	FT
	16.	Kinderkleider- und Spielzeugbörse	FT
	20./27.	Selbstbehauptung & Verteidigung für Mädchen der 1.-3. Klasse	FT
April	03.04.	Selbstbehauptung & Verteidigung für Mädchen der 1.-3. Klasse	FT
	03./17.	Chrabbeltreff	FT
	10.	Seniorennachmittag «Jass und Spiele»	FA
Mai	01./15./29.	Chrabbeltreff	FT
	04.	Seniorennachmittag «Akkordeon-Orchester»	FA
	05.	Maiandacht, Liturgie-Gruppe	FG
	22.	Maiandacht, Michaelskreuz	FG
	24.	Kreativ-Abend «Holzschilder gestalten»	FG
	29.	Seniorennachmittag «Maibummel»	FA
Juni	04.	Kreativ-Abend «Sketchnoting im Alltag»	FG
	12./26.	Chrabbeltreff	FT
	12.	Gottesdienst, Liturgie-Gruppe	FG
	22.	Dorfmärt-Kafi	FT / FG / FA
	27.	Vereinsausflug	FT / FG / FA
Juli	03.	Seniorennachmittag «Lotto»	FA
	10./24.	Chrabbeltreff	FT

August	07./21.	Chrabbeltreff	FT
	21.	Kreativ-Abend «Handlettering»	FG
September	04./18.	Chrabbeltreff	FT
	04.	Gottesdienst, Liturgie-Gruppe	FG
	04.	Crossfit in Cham	FG
	05.	Seniorenausflug «Rheinfall, Neuhausen»	FA
	05.	Abendspazierung «Lorzenweg»	FG
	13./14.	Zyklus-Show, Vortrag & Workshop	FT
	14.	Kinderkleider- und Spielzeugbörse	FT
Oktober	02./16./30.	Chrabbeltreff	FT
	02.	Kinderflohmarkt	FT
	23.	Krankensalbung	FA
	23.	Halloween, Kinder-Party	FT
	23.	Vortrag «Gestärkt in den Winter», Homöopathie und pflanzliche Mittel	FG
	29.	Selbstverteidigung & Selbstbehauptung für Frauen	FG
November	05./12.	Selbstverteidigung & Selbstbehauptung für Frauen	FG
	06.	Gedenkgottesdienst, Liturgie-Gruppe	FG
	09.	Workshop «Wir Mütter sind auch nur Menschen»	FT
	12.	Führung «Fischer Kerzen»	FG
	13./27.	Chrabbeltreff	FT
	21.	Spieleabend	FG
	28.	Seniorennachmittag «St. Nikolausfeier»	FA
Dezember	01.-24.	Adventsfenster	FT
	04.	Der Samichlaus im Sijentalwald	FT
	11.	Chrabbeltreff	FT
	18.	Rorate-Gottesdienst, Liturgie-Gruppe	FG
	18.	Seniorennachmittag «Weihnachtsfeier»	FA
Januar	15.	Gottesdienst, Liturgie-Gruppe	FG
	22.	Seniorennachmittag	FA
	31.	Bowling in Meierskappel	FT / FG / FA

Alle Kurse werden nur bei genügend Teilnehmerinnen durchgeführt.