

Wir sind Partner
der KulturLegi Luzern

www.aktuelles-sempach.ch

Mitglied des Verbandes
Luzerner Volkshochschulen,
unterstützt vom
Kanton Luzern

Aktuelles Sempach ist eine
Initiativgruppe zur kulturellen
Belebung in Sempach,
Hildisrieden, Eich, Rain
und Neuenkirch. Kritik,
Anregungen oder Angebote
an folgende Personen sind
jederzeit willkommen:

Co-Präsidium:

Anne-Marie Schwegler
Schauensee 28b
6204 Sempach
Tel. 041 460 38 50
Reto Hoin
Sonnhubel 16
6204 Sempach
041 460 06 49

Kassier:

Fredy Felber
Hubelstrasse 25
6204 Sempach
Tel. 041 460 27 82

Mitglieder:

Maria Bärtsch
Margrith Frank-Wolf
Isabella Grubenmann
Ulrike Heublein Dold
Paul Hummel
Sabine Hurschler
Reto Loretz
Christof Lustenberger
Cornelia Niederberger
Mario Piazza
Margareta Reinecke
Wilma Schneider
Franz Schwegler
Marietta Sutter
Judith Zwiker Willi



Bestatterinnen im Alltag

„Wir wollen dem Sterben Raum geben und vermitteln, dass der Tod etwas ist, das zum Leben gehört“, sagt Madlen Heer. Es ist wichtig, wie wir Abschied nehmen.

Zwei Bestatterinnen zeigen auf, wie wir ohne Angst eigene Vorstellungen des Abschieds erkennen, zulassen und umsetzen können.

Mit: Madlen Heer & Barbara Karner-Küttel, Belorma Buttisholz

Ort: Bürgersaal Rathaus, Sempach

Eintritt: Kollekte

Do 21.1. 19.30



Mitochondriale Medizin

Interessanter medizinischer Vortrag

Immunsystem – Allergien – toxische Belastungen – Entgiftung. Sind dies Themen, die Sie beschäftigen? Im Vortrag mit Herr Peter Patzen, Zellbiologe, erfahren Sie mehr über die ‚Regenten‘ in unseren Zellen – den Mitochondrien, und wie Sie diese gesund erhalten können. Geschädigte DNA dieser Mitochondrien – durch körperlichen und mentalen Stress – beschleunigt nämlich die Alterungsprozesse im Körper. Die Folgen: Es stört unser Immunsystem, fördert Allergiefähigkeit und die toxischen Belastungen. Diese Prozesse kann man verhindern. Lernen Sie ein neues, einzigartiges und natürliches ‚Gesundheits-Konzept‘ kennen, das gegen stress- und somit alterungsbedingte Krankheiten angewendet werden kann, mit dem Ziel körperliche und mentale Leistung zu steigern und vital zu altern. Auch für Sportler ein ideales Konzept zur Erhaltung der Gesundheit und zur Leistungssteigerung. Haben Sie Fragen? Herr Patzen beantwortet sie gerne.

Referent: Peter Patzen, Zellbiologe, Bonaduz; Ort: Reformiertes Kirchenzentrum, Sempach

Reservierungen möglich bei: Judith Zwiker Willi, ju.zwiker@bluewin.ch

Eintritt: 15.– / 10.– (Studierende)

Mi 2.3. 19.30



Sempach trifft Mongolei

Vernissage mit Erna Käppeli und ihrem neusten Buch

(in Zusammenarbeit mit der Buchhandlung Untertor Sursee und dem Verlag edition buecherlese) In ihrem neusten Buch beschreibt die aus Sempach stammende Englischlehrerin, Journalistin und Autorin Erna Käppeli den Wandel der Gesellschaft in der Mongolei. Die Gastfreundschaft und Herzlichkeit der Mongolen spiegelt sich in den von Erna Käppeli porträtierten Menschen. Das Buch (dessen Titel im November 2015 noch nicht bekannt war) erscheint Anfang März im Verlag edition buecherlese. Die Vernissage wird von der Zürcher Autorin und Filmregisseurin Michèle Minelli moderiert. Anschliessend Apéro.

Autorin: Erna Käppeli; Moderation: Michèle Minelli; Ort: Rathaus Sempach

Reservation möglich bei: Buchhandlung Untertor, Sursee, 041 921 52 51

Eintritt: 15.– / 10.– (Studierende)

Fr 4.3. 19.30



Der goldene Schnitt

Bäume und Sträucher richtig schneiden

Wann ist der beste Zeitpunkt zum Schneiden von Bäumen und Sträuchern in meinem Garten? Schneide ich zuviel – zuwenig? Warum trägt mein Apfelbaum nicht?

Auf diese und viele andere Fragen erhalten die Teilnehmenden kompetente Antworten.

Unter der fachkundigen Leitung von Kaspar Gassmann kann jede(r) selbst Hand anlegen.

Kursleiter: Kaspar Gassmann, Baumwärter Sempach; Ort: wird nach Anmeldung bekannt gegeben

Anmeldung bis Samstag, 20. Februar 2016 bei: Christof Lustenberger, 041 460 45 04

oder christof.lustenberger@bluewin.ch; Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

Spezielles: Falls vorhanden, Baumschere und Säge mitbringen

Kosten: Fr. 20.–

Sa 5.3. 09.00–12.00



Lauter Luisen – ich bin nicht du

Konzert

Passend zum Tag der Frau kommt mit Lauter Luisen ein keckes Frauen-Dreiergespann, das sich mit Lust und Laune der Verluiselung der Welt widmet. Geistreich und mit Fingerspitzengefühl interpretieren sie moderne Lyrik. Eine Mixtur aus Wort, Ton und Szene, mit neuen Klängen und allerlei Überraschungen. Im aktuellen Programm mit den Textzutaten der Bachmannpreisträgerin Nora Gomringer.

Dies betört die Sinne und zieht in den Bann bis die Mundwinkel zucken, das Denken Fahrt aufnimmt und das Herz neue Rhythmen klopft. Mit: Muriel Zemp (Stimme, Akkordeon, Loop), Karin Schulthess (Perkussion, Stimme), Katrin Marti (Baritonsaxophon)

Ort: Aula Felsenegg, Sempach; Reservation: www.aktuelles-sempach.ch

Eintritt: Fr. 25.–

Di 8.3. 20.00



Mit dem E-Bike zur Arbeit

Eine gute Alternative zum Stehen im Stau oder in Zügen. Tägliche Fitness auf dem Arbeitsweg, schöne Naturerlebnisse inbegriffen. Marius Graber arbeitet im Velociped Kriens und schreibt Testberichte im Velojournal. Er sagt Ihnen, welche E-Bikes sich für welche Strecken eignen

(eine kleine Auswahl steht für Testfahrten bereit). Von Paul Hummel erhalten Sie einen Erfahrungsbericht über ideale Strecken sowie Tipps zum Umgang mit Wetter und Sicherheit.

Mit: Marius Graber, Velociped & Paul Hummel, Erfahrungsbericht

Ort: Aula Felsenegg, Sempach; Kosten: Fr. 15.–

Sa 12.3. 10.00



Thalmann&Joss

DARM – erfolgreich verdauen

Hanspeter Jost, Bestsellerautor und Seminarleiter, ist dem Erfolg verpflichtet.

Mit missionarischem Eifer versucht er, dem Publikum seine Lebensformel zu vermitteln.

Mit seinem eigens entwickelten Darmansatz dringt er dabei tief in menschliche Abgründe ein. Thalmann&Joss bleiben sich auch in ihrem zweiten abendfüllenden Programm treu: skurril und schräg – und mit feinen musikalischen Farbtupfern. Sie bewegen sich zwischen Theater, Wortspielereien, Musik und Gesang.

Mit: Thalmann&Joss; Ort: Rathaus, Tuchlaube, Sempach

Eintritt: Kollekte; Türöffnung: 19.45

Sa 23.4. 20.15



S'Städtli und seine Geschichten

Der etwas andere Städtli-Rundgang. Erfahren Sie Geschichten rund ums Städtlileben

von früher. Es begleiten Sie vier Ur-Sempacher, die im Städtli aufgewachsen sind

und uns Alltägliches, Lustiges und Spannendes zu erzählen wissen.

Mit: Marie-Theres Helfenstein, Wädi Zürcher, Heiri Furrer und Pirmin Lütolf

Treffpunkt: vor dem Rathaus, Sempach; Eintritt: frei

Sa 21.5. 14.00



Nadja Räss & Alderbuebe am See

Zäuerli, Rugguserli – das tönt urchig und nach ursprünglicher Schweizer Volksmusik. Nadja Räss und die Alderbuebe sorgen dafür, dass diese Töne leidenschaftlich und innig interpretiert werden.

Sie sind sich gewohnt, den Wurzeln der Volksmusik gründlich auf die Spur zu gehen und sie auch mal kreativ mit schrägen Tönen zu versetzen. Sie verstehen es auch prächtig, ihre Musik mit internationalen Bezügen zu verbinden. Mit dieser wundervollen Musik, einem Glas Wein und der Stimmung am See ist ein ‚Heimatabend‘ der besonderen Art garantiert. Mit: Nadja Räss (Gesang), Walter Alder (Hackbrett/Klavier), Michael Bösch (Violine), Willi Valotti (Akkordeon), Köbi Schiess (Bass)

Ort: im Garten des Seeclubs Sempach – bei schlechtem Wetter im Seeclubhaus

Eintritt: 25.–

Fr 17.6. 20.00

Jahreskarte für Fr. 40.–

Berechtigt zum freien Eintritt aller Veranstaltungen auf dem Kalender des Aktuellen Sempach, ausgenommen Exkursionen und Kurse, sowie eventuelle Materialkosten.

Die Karte ist ab Kaufdatum ein Jahr gültig und nicht übertragbar. Erhältlich an den Veranstaltungen des Aktuellen Sempach. Die Jahreskarte und/oder Geschenkgutscheine erhalten Sie auch unter www.aktuelles-sempach.ch

