



### Januar

#### Männerpalaver

Montag, 9. Januar 2023

**Mensch – lösen sich die Geschlechter auf?**

19.00 Uhr Apéro; 19.30 bis 21.30 Uhr Palaver

Cafeteria Barfüesser, Winkelriedstrasse 5, Luzern

#### Mannbüro goes Schieber!

Mittwoch, 11. Januar 2023

**Gemütlicher Manne-Jassabend für Profis und lernwillige Anfänger.**

18.00 Uhr, Stadt Luzern, Ort wird zeitig bekannt gegeben.

### Februar

#### Schneeschuhwanderung

Sonntag, 5. Februar 2023

**von Niederrickenbach aufs Buochserhorn**

08.00 bis 16.00 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Luzern, Gleis 12 Abfahrt 08.10 Uhr

Infos siehe Rückseite

#### Männerpalaver

Dienstag, 7. Februar 2023

**Helfertick oder Egotrip? In Bezogenheit abgegrenzt**

19.00 Uhr Apéro; 19.30 bis 21.30 Uhr Palaver

Cafeteria Barfüesser, Winkelriedstrasse 5, Luzern

#### Mannbüro goes Schieber!

Dienstag, 14. Februar 2023

**Gemütlicher Manne-Jassabend für Profis und lernwillige Anfänger.**

18.00 Uhr, Stadt Luzern, Ort wird zeitig bekannt gegeben.

### März

#### Männerpalaver

Mittwoch, 8. März 2023

**Lebendigkeit – tierisch, archaisch, gut**

19.00 Uhr Apéro; 19.30 bis 21.30 Uhr Palaver

Feuerstelle im Wald Dreilindenpark/Konsipark, Dreilindenstrasse 93, Luzern

#### Mannbüro goes Schieber!

Mittwoch, 15. März 2023

**Gemütlicher Manne-Jassabend für Profis und lernwillige Anfänger.**

18.00 Uhr, Stadt Luzern, Ort wird zeitig bekannt gegeben.

### April

#### Mannbüro goes Schieber!

Dienstag, 11. April 2023

**Gemütlicher Manne-Jassabend für Profis und lernwillige Anfänger.**

18.00 Uhr, Stadt Luzern, Ort wird zeitig bekannt gegeben.

#### Mitgliederversammlung 2023

Freitag, 21. April 2023

19.15 Uhr, Details und Traktanden folgen mit der Einladung

### Mai

#### Männer singen gemeinsam mit ihren Kindern

Samstag, 6. Mai 2023

**Erlebe eine musikalische Stunde gemeinsam mit deinem Kind/Grosskind.**

Keine sängerischen Vorkenntnisse und keine Anmeldung erforderlich.

10.30 bis 11.30 Uhr, Pfarrei St. Anton, Langensandstrasse 5, Luzern,

kleiner Saal (neben Velobude)

#### Mannbüro goes Schieber!

Mittwoch, 10. Mai 2023

**Gemütlicher Manne-Jassabend für Profis und lernwillige Anfänger.**

18.00 Uhr, Stadt Luzern, Ort wird zeitig bekannt gegeben.

#### Unterwegs mit Männern

Donnerstag, 11. Mai bis

**Licht & Schatten – Männertage**

Sonntag, 14. Mai

Terra Vecchia im Centovalli, Infos siehe Rückseite.

### Juni

#### Mannbüro goes Schieber!

Dienstag, 13. Juni 2023

**Gemütlicher Manne-Jassabend für Profis und lernwillige Anfänger.**

18.00 Uhr, Stadt Luzern, Ort wird zeitig bekannt gegeben.

#### Sommersonnenwende

Freitag, 23. Juni 2023

Treffpunkt: 19.30 bis 22.30 Uhr, Unterlöchli, Endstation Bus 7;

Infos siehe Rückseite.

#### Männer singen gemeinsam mit ihren Kindern

Mittwoch, 28. Juni 2023

**Erlebe eine musikalische Stunde gemeinsam mit deinem Kind/Grosskind.**

Keine sängerischen Vorkenntnisse und keine Anmeldung erforderlich.

13.30 bis 14.30 Uhr, Pfarrei St. Anton, Langensandstrasse 5, Luzern,

kleiner Saal (neben Velobude)

Bei einigen Veranstaltungen machen wir Kollekte oder erheben einen Unkostenbeitrag. Infos siehe Rückseite.



**ManneHotline – von Mann zu Mann**

**076 393 33 12 · kontakt@mannehotline.ch**

**www.mannehotline.ch**

Männer von manne.ch sind für dich da.



**ManneHotline – von Mann zu Mann**  
**076 393 33 12 · kontakt@mannehotline.ch**  
**www.mannehotline.ch**

Die ManneHotline ist ein erster Kontakt bei Fragen zu Beziehung, Familie, Sexualität, Gewalt, Spiritualität, Recht, Sucht, Arbeit, Freizeit etc. Ein Mann hört zu, leistet Hilfe, gibt Hinweise und vermittelt Adressen. Wir sind 7 Tage in der Woche erreichbar. Wenn du uns nicht direkt erreichst, kannst du uns eine Nachricht hinterlassen. Wir rufen innerhalb von 2 Tagen zurück.

### Männer-Literatur

Bücher, die dein Mann-Sein ansprechen, kitzeln, herausfordern, streicheln, befragen, erweitern, schütteln, zum Schmunzeln bringen, sympathisch begleiten. In der Stadtbibliothek Luzern, Bourbaki-Panorama-Gebäude, findest du, was dein Männerherz zum Lesen begehrt. [www.winmedio.net/bvl](http://www.winmedio.net/bvl), Stichwort «Mannebüro»

### Männerpalaver

manne.ch bietet Palaverabende an, 6 mal im Winterhalbjahr. Palavern heisst, mit Männern jeden Alters zusammen sitzen und über wesentliche Lebensthemen reden. Vor allem auch hören, was andere denken und wie sie sich fühlen. Das Wort wandert beliebig im Männerkreis. Es spricht immer nur einer, alle andern hören zu. Themen werden weiter entwickelt, wer Lust hat bringt etwas Zusätzliches ein. Persönlich Erlebtes, spontan Aufgetauchtes, auch Unfertiges kann sich zu erstaunlichen Erkenntnissen zusammenfügen. Also Fragen stellen, Antworten suchen, Vertrauen schaffen. Palavern ist mehr als Herumreden.

### Unterwegs mit Männern – Schneeschuhwanderung

Am Sonntag, den 5. Februar geht's mit Schneeschuhen von Niederrickenbach gemütlich hinauf auf's Buochserhorn und dann hinunter nach Niederrickenbach zur Einkehr ins Pilgerhaus. Eine Tour je nach Lust und Laune von 4 bis 6 Stunden. Mit Zeit zum Sein und Gipfelerlebnis. Hoffentlich bei Schnee und Sonne, aber auch bei Wind und Wetter. Geeignete Ausrüstung und Picknick nimmt jeder selbst mit.

Billetts bis Niederrickenbach retour selber lösen. **Auskunft bei danielammann@hispeed.ch oder Tel. 077 472 63 38**

Treffpunkt: Bahnhof Luzern, Gleis 12 Abfahrt 8.10 Uhr.

### Männer singen gemeinsam mit ihren Kindern

(mit Thomas Walpen)

Singt dein Kind oder dein Grosskind Lieder, die es in der KITA, dem Kindergarten oder der Schule gelernt hat und möchte sie gerne mit dir zusammen singen? Hast du Hemmungen oder das Gefühl, nicht singen zu können? Dann solltest du unbedingt mit deinem Kind oder Grosskind an diesem Anlass teilnehmen.

Thomas Walpen ist Leiter des Jugendchors St. Anton/St. Michael und hat viel Erfahrung im Singen mit Kindern. Du brauchst keine sängerischen Vorkenntnisse. Mit Thomas singen wir einfache Lieder und machen rhythmische Versspiele. Es geht nicht um Perfektion, sondern um Spass. Wetten, dass dein Kind/Grosskind ab jetzt mit dir zu Hause singen will! Diesen Anlass führen wir in Zusammenarbeit mit «Luzern singt mit» durch.

Ort: Pfarrei St. Anton, Langensandstrasse 5, Luzern, kleiner Saal (neben Velobude)

### Manne-Trommeln

Trommeln und Rhythmus allgemein sind eine sehr gute Möglichkeit aus dem Alltag auszubrechen und sich gehen zu lassen. Remo trommelt mit Einzelnen wie auch mit Gruppen. Es besteht bereits eine Gruppe, bei der du aber gut neu einsteigen kannst. CHF 20.–/15.– Wenn Du Interesse hast, melde Dich bei: **Remo Dalla Vecchia, remo.dallavecchia@bluewin.ch, 079 537 90 30**. Alles Weitere können wir zusammen besprechen.

### Mannebüro goes Schieber

Stöck – Wys – Stich: Wir treffen uns ohne grosse Formalitäten zu einem gepflegten Jassabend, je nach Situation im Restaurant Unterlachenhof (Tribtschenstrasse 20, Luzern) oder im Mannebüro (Unterlachenstrasse 12, Luzern). Es braucht keine speziellen Voraussetzungen: Auch Anfänger, die lernen wollen, sind willkommen. Für die Reservation bitten wir um eine formlose **Anmeldung bis 5 Tage vor dem Termin** an [info@manne.ch](mailto:info@manne.ch).

### Unterwegs mit Männern

**Licht & Schatten – Männertage** Vier Tage in der Tessiner Bergwelt erkunden wir Licht und Schatten in unserem Leben. Über lichtvolle Seiten sprechen wir gerne, über Schattenseiten sind wir weniger gesprächig. Helles und das Dunkle dürfen sein. Wir gehen beidem nach. Mit Erfahrungen in der Natur und mit Austausch draussen und drinnen.

Das stilvolle Gemeinschaftshaus «Casa Convento» ermöglicht gutes Zusammensein ebenso wie Rückzug und Geborgenheit. Die Kapelle von Terra Vecchia mit ihrer schlichten Schönheit lädt ein zu Stille, Besinnung und Stärkung mit biblisch-spirituellen Impulsen. Eingeladen sind Männer jeglichen Alters und spiritueller Ausrichtung.

Beginn: Donnerstag, 11. Mai, Treffpunkt um 12.05 Uhr bei der Bahnstation Rasa (Erreichbar mit der Bergbahn ab der Bahnstation Verdasio im Centovalli) – Rückreise am Sonntag, 14. Mai um 15.00 Uhr.

Kosten: CHF 150.– für Übernachtung und Essen und freiwilliger Beitrag für Organisation und Begleitung an den Verein Ritiro ([www.ritiro.ch](http://www.ritiro.ch))

Begleitung: Daniel Ammann, Theologe mit Ausbildung in systemischer Naturtherapie und Siegfried Arends, Theologe und Gemeindepfarrer

**Anmeldung und Auskunft: danielammann@hispeed.ch und 077 472 63 38**

### Sommersonnenwende

Zur kürzesten Nacht des Jahres treffen wir uns mit Trommeln im Wald am Feuer und feiern das Leben, bei Regen in einer Höhle. Mitbringen: Trommeln und/oder Rasseln etc. und etwas für die Teilette. **Keine Anmeldung. Bei Fragen: 078 934 09 90.**

**Aktivitäten ausgewählter anderer Gruppierungen von Männern und Vätern in Luzern:**

**PapaRazzi Luzern**  
Das Netzwerk für junge Väter in der Region Luzern  
[www.PapaRazzi-Luzern.ch](http://www.PapaRazzi-Luzern.ch)

### Männer-Gutschein

für ein  
**Gratis-Männerpalaver**

Das Männerpalaver findet 6 mal im Winterhalbjahr statt (Daten auf der Vorderseite). Mit diesem Gutschein wird für die Teilnahme kein Beitrag zur Kollekte erwartet.

Dieser Gutschein ist unpersönlich und kann auch anderen Männern geschenkt oder weitergegeben werden.

