



August

Jubiläums-Vereins-Ausflug

30 Jahre manne.ch – Apéro und Boccia-Action
18:00 bis 22:00 Uhr, Tribschenstrasse 67, Luzern
Infos siehe Rückseite

Freitag, 29. August 2025

18:00 Uhr

September

Mannebüro goes Schieber!

Gemütlicher Manne-Jassabend für Profis und lernwillige Anfänger.
19:00 Uhr, Stadt Luzern, Ort wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Mittwoch, 10. Sept. 2025

19:00 Uhr

Oktober

Mannebüro goes Schieber!

Gemütlicher Manne-Jassabend für Profis und lernwillige Anfänger.
19:00 Uhr, Stadt Luzern, Ort wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Dienstag, 14. Okt. 2025

19:00 Uhr

Unterwegs mit Männern – Herbstwanderung

Eine sanfte Herbstwanderung das Melchtal hinunter bis Flüeli-Ranft.
Treffpunkt: 08:00 Uhr, Bahnhof Luzern; 08:12 S5 Richtung Sarnen/Stöckalp

Sonntag, 19. Okt. 2025

08:00 Uhr

Männerpalaver

Thema: Natur und ich

19:00 Uhr Apéro; 19:30 bis 21:30 Uhr Palaver
Feuerstelle im Wald Dreilindenpark/Konsipark, Dreilindenstrasse 93, Luzern
(Bus Nr. 14 bis Konservatorium)

Montag, 20. Okt. 2025

19:00 Uhr

November

Mannebüro goes Schieber!

Gemütlicher Manne-Jassabend für Profis und lernwillige Anfänger.
19:00 Uhr, Stadt Luzern, Ort wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Mittwoch, 12. Nov. 2025

19:00 Uhr

Männerpalaver

Thema: Der letzte Atemzug

19.00 Uhr Apéro; 19.30 bis 21.30 Uhr Palaver
Cafeteria Barfüesser, Winkelriedstrasse 5, Luzern

Dienstag, 18. Nov. 2025

19:00 Uhr

Dezember

Mannebüro goes Schieber!

Gemütlicher Manne-Jassabend für Profis und lernwillige Anfänger.
19:00 Uhr, Stadt Luzern, Ort wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Dienstag, 9. Dez. 2025

19:00 Uhr

Männerpalaver

Thema: Sexuelle Lebenskraft

19.00 Uhr Apéro; 19.30 bis 21.30 Uhr Palaver
Cafeteria Barfüesser, Winkelriedstrasse 5, Luzern

Mittwoch, 10. Dez. 2025

19:00 Uhr

Wintersonnenwende

17:30 bis 22:00 Uhr
Gemeinschaftsraum, EBG-Haus am Hügelweg 7, Luzern
Bus Nr. 7 Richtung Biregg bis Geissenstein. Infos siehe Rückseite

Samstag, 20. Dez. 2025

17:30 Uhr

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



ManneHotline – von Mann zu Mann
078 393 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.

Jubiläums-Vereins-Ausflug

30 Jahre manne.ch

Das gilt es zu feiern. Am 29. August werden von 18:00 bis 22:00 Uhr gemütliches Beisammensein mit Apéro mit Action auf den Boccia-Bahnen der Boccia-Sektion des FC Kickers Luzern, Tribschenstrasse 67 in Luzern vereint.



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 – Herbstwanderung

Herbstwanderung durch's grosse Melchtal

Gemeinsam geht's von der Stöckalp sanft hinunter durch das schöne Melchtal. Entlang dem wilden Bach durch Wiesen auf guten Wegen bis nach Flüeli Ranft. Eine gemütliche Tour mit viel Genuss und Gesprächen untereinander. Wir sind bei jedem Wetter unterwegs und geniessen die herbstliche Natur.

Treffpunkt: Am Gleis im Bahnhof Luzern um 8.00 Uhr mit Fahrt per Bahn (S5 08:12 Uhr) und Postauto nach Stöckalp über Sarnen. Für die Fahrkarten ist jeder Mann selbst verantwortlich. Jeder nimmt ein Picknick und gute Schuhe mit.

Auskünfte und Anmeldung: Daniel Ammann, danielammann@hispeed.ch oder 077 472 63 38

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, **Stichwort «Mannebüro»**

Mannebüro goes Schieber

Stöck – Wys – Stich: Wir treffen uns ohne grosse Formalitäten zu einem gepflegten Jassabend, je nach Situation im Mannebüro (Unterlachenstrasse 12, Luzern) oder einer Lokalität in der näheren Umgebung (wird jeweils per Infomail bekannt gegeben). Es braucht keine speziellen Voraussetzungen: Auch Anfänger, die lernen wollen, sind willkommen. Für die Reservation bitten wir um eine formlose **Anmeldung an info@manne.ch**.

Wintersonnenwende

In der längsten Nacht des Jahres treffen sich Männer zu einem Ritual, das der persönlichen Einkehr und dem Bewusstwerden dienen kann. Nach einer gemeinsamen Einstimmung brechen wir auf in die Nacht und treffen uns am Feuer im Bireggwald. Feuer verbrennt Altes und schafft Raum für Neues. Anschliessend Teilete. Bei jedem Wetter. Warme Kleider und etwas für die Teilete mitnehmen. Keine Anmeldung nötig. CHF 15.– / 12.–

Treffpunkt: 17.30 Uhr, Hügelweg 7, Luzern.

Bus Nr. 7 Richtung Biregg bis Geissenstein, Parkplätze beim Dorfladen Spar.

Aktivitäten ausgewählter anderer Gruppierungen von Männern und Vätern in Luzern:

Im Rahmen des Projektes M2 dein Mitmach-Mobil fanden – neben der Pilotphase auf dem Inseli Luzern – in den vergangenen Jahren mehrere M2-Veranstaltungen statt: z.B. wurden beim Gesundheitstag M2 deine Gesundheit unterschiedliche Aspekte aus dem Gesundheitsbereich von verschiedenen Experten (Personal Trainer, Spitzensportler, Behörden, Politik) thematisiert. Bei der Podiumsdiskussion M2 deine Vorbilder fand ein Austausch von Experten aus Wissenschaft, Ethik und Therapie über die historische und gesellschaftliche Rolle von Vorbildern statt. Für 2025 ist eine weitere M2 Themen-Veranstaltung in Planung. Einzelheiten folgen zu gegebener Zeit über die üblichen Kanäle.

M2 dein Mitmach-Mobil

