

Liebe Leserinnen, liebe Leser

FrauenBande bleibt das Motto bis 2016. Frauen, die sich verbinden und vernetzen, sind notwendig! In dieses wichtige Netz gehören auch die Regionalvertreterinnen. Sie werden von der Generalversammlung gewählt und sind Mitglied des Kantonalvorstandes. Das Verbandsgebiet ist in 16 Regionen unterteilt. Die Regionalvertreterin ist Bindeglied zwischen Kantonalverband und Ortsvereinen. Sie interessiert sich für das Geschehen an der Basis, nimmt an Anlässen teil und hat ein offenes Ohr für die Frauengemeinschaften. Deren Anliegen und Wünsche trägt sie in den Kantonalvorstand. In ihrer Region organisiert sie regelmässig Vorstandstreffen. Dank dieser Plattform werden die Ortsvereine aktiv ins Verbandsgeschehen eingebunden; sie erhalten Informationen und Impulse des Kantonalvorstandes. Zusätzlich kann aber auch ein regionaler Austausch unter den Ortsvereinen stattfinden. Ja, es macht Spass, ein Teil im Netz der FrauenBande zu sein!

Ursula Gähwiler, Verantwortliche der Regionalvertreterinnen

Achtsam

mitten im Leben stehen
aufmerksam
zwischen Erde und Himmel

Achtsam

ankommen im Augen-Blick
aufmerksam
Kraft aus der Mitte schöpfen

Achtsam

zu mir stehen
gerade stehen für mein Leben
meinen Standpunkt einbringen

Achtsam

mich auf den Weg machen
gemeinsam Schritt für Schritt
Frieden in Gerechtigkeit fördern

Pierre Stutz

Quelle: Kirche mit* den Frauen, Blogbeitrag vom 9.6.2015

SKF-WALLFAHRT KLOSTER WURMSBACH



Eindrückliches Pilgern an den Gestaden des oberen Zürichsees

Wenn über 200 Frauen dasselbe Ziel anstreben, dann kann dies laut und hektisch zu und her gehen. Nicht so auf der SKF-Wallfahrt, die im Juni von Pfäffikon SZ über Rapperswil zum Kraftort Kloster Wurmsbach in Bollingen führte. «In der Stille liegt die Kraft» – schweigend überquerten die pilgernden Frauen den Holzsteg des Zürichsees, der nach Rapperswil führt. Dabei wurde die Natur besonders eindrücklich wahrgenommen: nistende Wasservögel, die leise wogende Wasseroberfläche, das atemberaubende Panorama in die Glarner Alpen. Unvergessliche Geräusche, laue Düfte, weite Gedanken. Ausgangspunkt war ein einladender Spielplatz am Seeufer, wo SKF-Präsidentin Rosmarie Koller und die Theologin Angela Büchel Sladkovic die Frauen mit folgendem Zitat auf den Weg schickten: «So gehen wir mit all den Frauen, die weltweit unterwegs sind - auf der Flucht, auf der Suche.»

Steine auf dem Lebensweg

Das zentrale Thema der Wallfahrt waren «Steine»: Stolpersteine, lebendige Steine, Steine als Sinnbild für das Gute und Feste, das uns im Leben als Fundament dient. So trugen alle Frauen einen Stein mit sich, sinnbildlich für etwas Belastendes, aber auch für das Starke und Bleibende über das Leben hinaus. Feierlicher Ausklang der Wallfahrt war ein Frauengottesdienst in der Klosterkirche Wurmsbach unter der Leitung von Pastoralassistentin Esther Rüthemann aus Jona. Die Mitwirkung afrikanischer Djembe-Spieler sowie der meditative Tanz von Tanja Langenauer vom Ortsverein Muolen verlieh der Feier einen besonderen Touch.

Sympathische Gastgeberinnen

Als herzlich-warmes Willkomm am Zielort wurde das gluschtige hausgemachte Kuchenbuffet gelobt, wobei sich die Frauengemeinschaften aus der Region als beherzte Gastgeberinnen zeigten. Ein herzliches Dankeschön geht hiermit an jene Frauen, die ihren persönlichen Beitrag zur Wallfahrt geleistet haben – ihr habt dem st.gallischen Linthgebiet ein sehr sympathisches Gesicht gegeben!

Irene Riget, Regionalvertreterin Gaster



TAGUNG 2016

Mi 27.01.2016 | 09.30 Uhr
anschliessend fak. Mittagslunch
Gossau | Andreaszentrum

Cappuccino-Momente

Leitung: Therese Lechner, Rorschach

Cappuccino ist ein italienisches Kaffeegetränk, das aus einem Espresso, heisser Milch und heissem Milchschaum zubereitet wird. Er wird in der Regel in dickwandigen, vorgewärmten Tassen aus Steingut oder Porzellan serviert und gesüsst getrunken. In Italien nimmt man ihn fast ausschliesslich zum Frühstück, jedenfalls vor dem Mittagessen ein.

(Quelle Wikipedia)



Die Zubereitung des Cappuccino ist verheissungsvoll. Aber auch das Trinken eines Cappuccinos wird mit etwas Besonderem verbunden. Im Vortrag «Cappuccino-Momente» stellt Therese Lechner auf diese Besonderheiten ab: Alltags-Kaffee-Mischung, Milchschaum oder Cappuccino-Momente. Sie zeigt anhand dieser Punkte Persönlichkeitswerte und Erholungsmöglichkeiten auf. Wie verhält es sich mit den Momenten und wie können sie bewusst erlebt werden?

Seien Sie gespannt auf einen speziellen Morgen, an dem eine Tasse Cappuccino nicht einfach nur so getrunken wird...

Infotag für Vorstandsfrauen
Do 26.11.2015 | 13.30 – 17.00 Uhr
Programm und Anmeldung
www.frauenbund.ch

Impressum

impuls Nr. 60/15-2
REDAKTION:
Katholischer Frauenbund
St.Gallen – Appenzell
Oberer Graben 44, Postfach 1122
9001 St.Gallen
Telefon 071 222 45 49
verband@frauenbundsga.ch
www.frauenbundsga.ch

KIRCHE MIT* DEN FRAUEN

Mo 02.05.2016 | 11.00 Uhr | **St.Gallen** | Kathedrale



Pilgern nach Rom – Eröffnungsfeier

1'000 Kilometer werden unter die Füsse genommen, um bei Papst Franziskus zu deponieren, dass sich viele Frauen in der katholischen Kirche nicht ernst genommen fühlen. Anfang Mai startet eine Pilgergruppe mit dem Weg von St.Gallen nach Rom. An diesem Starttag wird in der Kathedrale St.Gallen eine Eröffnungsfeier gestaltet. Der Frauenbund zeigt sich solidarisch mit den Pilgerinnen und Pilgern und nimmt an der Feier teil. Eine separate Einladung folgt zu einem späteren Zeitpunkt.

Weiter besteht die Möglichkeit, bestimmte Etappen mit dem Pilgerteam mitzugehen oder im Juli mit dem Pilgerteam auf dem Petersplatz für das Anliegen einer Kirche mit den Frauen einzustehen.

Das Projekt wird im Bistum St.Gallen begleitet durch Impulse von Frauen für die Kirche. So finden Sie täglich einen Impuls auf der Homepage. Zudem werden bis Ende April Impulsabende über berühmte Kirchenfrauen durchgeführt.

Detaillierte Informationen zu den Aktionen: www.kirche-mit.ch

NEUE MITGLIEDER SOZIALKOMMISSION

Die Sozialkommission wird von Verbandsleitungsmitglied Petra Reschke geführt. Die Kommission übt die Aufsicht über die Finanzierungsgesuche der Beratungsstelle MÜTTER IN NOT aus. Sie trifft sich in der Regel monatlich zu einer Sitzung. Anhand der Sitzungsunterlagen und der Informationen der Stellenleiterin Doris Beusch werden die finanziellen Mittel für Klientinnen gesprochen. Seit Mitte Jahr arbeiten Astrid Inauen und Agnes Sanzone in der Sozialkommission mit:



Astrid Inauen | Altstätten

- Jahrgang 1970, Familienfrau, 2 Kinder
- Bäcker-Konditorin
- zurzeit als Selbständigerwerbende im Textilhandel und als Therapeutin tätig



Agnes Sanzone | Oberuzwil

- Jahrgang 1969, verheiratet, 1 Tochter und 2 Söhne
- kaufmännische Angestellte, in Teilzeit im Detailhandel tätig
- 2009–2015 Vorstandsmitglied Frauenverein Oberuzwil (Kassierin/Aktuarin)

COACHING – BEGLEITUNG UND BERATUNG VON VEREINSVORSTÄNDEN

Was ist Coaching?

Im Coaching werden Vorstandsfrauen in ihrer Arbeit begleitet, unterstützt und in ihren vielfältigen Aufgaben bestärkt. Gemeinsam mit dem Coach wird auf konkrete Fragestellungen eingegangen. Erreichbare, realistische Ziele werden festgelegt. Vertrauen, Wertschätzung und Diskretion werden zugesichert.

Coaching ist sinnvoll bei: der Begleitung von Projekten oder komplexen Aufgaben und Aktionen; bei Generationenfragen; persönlicher Überlastung durch Vorstandsarbeit

Coaching bietet: lösungsorientierte Begleitung in schwierigen Situationen; Moderation von Gesprächen; Motivation für die jeweilige Aufgabe

Coaching hilft: Blockaden zu lösen; aktiv Veränderungen herbeizuführen; festgefahrene Muster zu durchbrechen

Coaches

Coaches sind Frauen mit unterschiedlichen beruflichen und familiären Kompetenzen. Sie verfügen über viel Erfahrung in der Verbandsarbeit. Sie sind ausgebildet als SKF-Coach bei Cornelia Schinzilarz, KICK Institut für Coaching und Kommunikation, Zürich. Im Kantonalverband stellen sich folgende Coaches zur Verfügung:



Doris Jud,
Gommiswald



Sonja Schläpfer,
Speicher



Regula Senn,
Degersheim



Gabi Stadler,
Flawil

Auf www.frauenbundsga.ch stellen sich die einzelnen Coaches persönlich vor. Die Ortsvereine wählen den ihnen zusagenden Coach selber aus und nehmen direkt Kontakt auf.

Kosten

Für Ortsvereine aus dem Kantonalverband werden pro Sitzung CHF 100.00 zuzüglich Spesen verrechnet.

Vereine anderer Kantonalverbände wird pro Sitzung CHF 150.00 zuzüglich Spesen verrechnet.

Vertragliche Grundlage

Zu Beginn des Coachings wird ein Vertrag unterzeichnet. Er regelt die inhaltlichen und finanziellen Belange des Coachings.

FRAUENBUND-ANLÄSSE AGENDA

HERBSTIMPULSE

Do 17.09.2015 | 19.30 Uhr

Schmerikon | Pfarreizentrum Jodokus

Do 24.09.2015 | 19.30 Uhr

Widnau | Pfarreiheim Jakobihus

Das Leben ist meine Quelle

Impulsabend: Hildegard Aepli
Mitarbeiterin Amt für Pastoral und
Bildung, Bistum St.Gallen

Fr 23.10.2015 | 19.00 – 21.30 Uhr

Wil | Pfarreizentrum

Ideenbörse

Mi 28.10.2015 | 14.00 – 16.00 Uhr

St.Gallen | Pfarreiheim Dom

Auf den Spuren unserer Vorgängerinnen

Vortrag: Marina Widmer, Geschäfts-
leiterin Frauenarchiv St.Gallen

TAGUNG 2016

Mi 27.01.2016 | 09.30 Uhr,
anschliessend fak. Mittagslunch

Gossau | Andreaszentrum

Cappuccino-Momente

Leitung: Therese Lechner,
diplomierte Lebensberaterin

KIRCHE MIT* DEN FRAUEN

Mo 02.05.2016 | 11.00 Uhr

St.Gallen | Kathedrale

Pilgern nach Rom – Eröffnungsfeier

GENERALVERSAMMLUNG 2016

Mi 11.05.2016 | 14.00 Uhr

Gommiswald | Gemeindesaal

EINZELMITGLIEDER-ANLASS

Di 14.06.2016 | 14.00 – 15.30 Uhr,
anschliessend fakultativer Ausklang

St.Gallen

Hexen, Heilige und andere Fraugeschichten

Stadtrundgang – Themenführung
über Frauen

Führung: Christa Nüesch, Stadtführer-
in St.Gallen-Bodensee Tourismus

WEITERBILDUNGS- ANGEBOT – AGENDA

Mi 16.09.2015 | 09.15 – 16.45 Uhr

Wattwil | SKF-Kurs

Freiwilligenarbeit:

Damit die Freude bleibt

Ressourcen in der Freiwilligenarbeit
erkennen, Entscheidungshilfen

Leitung: Maria Weibel

BERATUNGSSTELLE MÜTTER IN NOT

Wir danken Ihnen für eine Spende an MÜTTER IN NOT. Jeder Spendenfranken geht in die Direkthilfe, ohne Abzug von Verwaltungskosten. Oder bestellen Sie die beliebten Kunstkarten via Internet oder Telefon. Der Erlös geht ebenfalls voll zu Gunsten der Beratungsstelle.

Spendenkonto

Postfinance 90-10900-9 oder IBAN CH98 0900 0000 9001 0900 9

Fortsetzung ►

INTERESSIERT AN EINER MITARBEIT IM FRAUENBUND?

Verbandsleitung

Zwei Sitze in der Verbandsleitung konnten an der letzten Generalversammlung nicht besetzt werden. Die Verbandsleitung führt die Verbandsgeschäfte und die Vermögensverwaltung, sie bereitet die Geschäfte zuhanden des Kantonalvorstandes und der Generalversammlung vor, prüft Ideen für Verbandsaktivitäten, hat Aufsicht über Sekretariat und Beratungsstelle und leistet Öffentlichkeitsarbeit. Einer interessierten Frau öffnet sich ein breit gefächertes Arbeitsgebiet in der Verbandsführung.

Sind Sie interessiert, sich aktiv für Fraueninteressen und Frauenfragen einzusetzen? Melden Sie sich bei:

Regula Senn, Kantonalpräsidentin, Tel. 071 371 28 16 oder senn.re@bluewin.ch

Kantonalvorstand – Regionalvertreterinnen

Wir suchen kompetente und engagierte Regionalvertreterinnen für die Regionen St.Gallen, Sargans-Werdenberg und Appenzell-Ausserrhoden. Sie zeigen Interesse an den Frauengemeinschaften, vernetzen sich mit den Vorstandsfrauen und tauschen sich mit ihnen aus. Sie organisieren Frauenarbeit von der Basis bis auf Verbandsebene mit. Als Mitglied des Kantonalvorstandes öffnet sich ein interessantes Tätigkeitsfeld in der Verbandsarbeit.

Sitzungsgelder und Spesen werden erstattet. Ebenso wird der kostenlose Besuch von verbandsinternen Weiterbildungen geboten.

Gerne informieren wir Sie über diese spannende Freiwilligenarbeit:

Ursula Gähwiler, Verantwortliche der Regionalvertreterinnen

Telefon 071 931 24 91 oder ursula.gaehwiler@bluewin.ch

Finanzkommission - Finanzfachfrau

Sie sind interessiert an der vielfältigen und spannenden Verbandsarbeit und möchten gerne Ihr Wissen einbringen.

Mehrjährige Berufspraxis und fundiertes Know-how im Finanz- und Anlagewesen sind in Ihrem Leistungsausweis enthalten. An circa zwei Sitzungen jährlich berät die Finanzkommission über die Anlagestrategie der vorhandenen Mittel. Als Mitglied der Finanzkommission arbeiten Sie im Ehrenamt. Spesen werden entschädigt.

Weitere Informationen erteilt Ihnen gerne:

Mireille Mussak, Präsidentin Finanzkommission, mireille.mussak@bluewin.ch



Di 22.09.2015 | 19.30 – 21.15 Uhr
Wil

Wieso ticke ich so?

Sich und andere besser verstehen, Verhaltensmuster erkennen, umsetzbare Veränderungen sind möglich

Leitung: Silvia Zimmermann, Coach

Sa 26.09.2015 | 09.15 – 16.45 Uhr

Mels | SKF-Kurs

Vertiefungstag für Leitungsfrauen

Vertiefung der Inhalte des Grundkurses, Konfliktkommunikation, Erfahrungsaustausch

Leitung: Brigitte Warth, Supervisorin

Mi 28.10.2015 | 09.15 – 16.45 Uhr

Gossau | SKF-Kurs

Motivieren lernen

Kenntnisse zur Motivation, Möglichkeiten zur Selbstmotivation, Interventionsmöglichkeiten

Leitung: Brigitte Warth, Supervisorin

Mo 02.11.2015 | 19.30 – 21.15 Uhr

Uznach

Hebammen – Frauen fürs Leben

Historischer Vortrag über Mutterschaft und den Hebammenberuf im 18. und 19. Jahrhundert

Leitung: Salome Stauffer, Hebamme

Mi 04.11.2015 | 09.15 – 16.45 Uhr

St.Gallen | SKF-Kurs

Lösungsorientierte Kommunikation

Mit einführender und ermutigender Kommunikation fördern wir lebendige und positive Beziehungen und das erfolgreiche Zusammenarbeiten mit anderen Menschen.

Leitung: Solange Baeriswyl, Kunst- und Maltherapeutin

Sa 28.11.2015 | 09.15 – 16.45 Uhr

Rapperswil | SKF-Kurs

Achtsam mit den eigenen Kräften umgehen

«Austausch zum Thema: Wie tanke ich auf? Wie gut bin ich zu mir selber?» Energiekiller von Energiegebern unterscheiden

Leitung: Solange Baeriswyl, Kunst- und Maltherapeutin

SKF-Kurs **kostenlos**
für Vorstandsfrauen

Alle Kurse stehen auch den Ortsverein-Frauen offen.

Nutzen Sie die Möglichkeit und profitieren Sie vom Mitgliederpreis.

Mitglieder CHF 100.–

Nichtmitglieder CHF 120.–

Anmeldungen
bis 14 Tage vor Kursbeginn