

Outdoor Angebot für Paare 2022

WANDERN – ALS PAAR AUSTAUSCHEN – GENIESSEN

Rorschacherberg – Seeblick Bänkliweg, begleitet von der Fachstelle PEF, Bistum St.Gallen

«Bewegt» unterwegs mit Impulsen zur Partnerschaft

Gemeinsam mit der Fachstelle Partnerschaft-Ehe-Familie (PEF, Bistum St.Gallen) organisieren wir eine Paarwanderung auf dem Seeblick Bänkliweg <https://www.rorschacherberg.ch/de/wirtschaftufreizeit/uebersichtvereine/seeblickbaenkliweg/>.

Unter der Leitung von *Madeleine Winterhalter-Hauptle* erhalten Paare an den verschiedenen Bänklistationen Impulse zu Fragen wie: Was bewegt dich und mich? Was schätzen wir aneinander? Was tut uns gut? Was brauchen wir, um Neues zu wagen?

Datum

Samstag, 10. September 2022

Treffpunkt

Bahnhof Rorschach Stadt
Genauere Informationen werden nach der Anmeldung mitgeteilt.

Dauer

12.00 – ca. 17.30 Uhr Wanderung, Apéro und gemeinsamer Ausklang, individuelle Rückreise zum Bahnhof Rorschach Stadt mit dem Ruftaxi oder zu Fuss. Über die Durchführung wird am Mittwoch, 07. September 2022 informiert.

Kosten CHF 30.00 pro Paar

Auskunft

Katholischer Frauenbund St.Gallen – Appenzell, Telefon 071 222 45 49, angelika.heim@frauenbundsga.ch

Anmeldung

bis Donnerstag, 1. September 2022, Teilnehmerzahl begrenzt

WAS BEWEGT UNS?



Liebe Leserinnen und Leser

Auf meine Frage an die 6.Klässler, was sie bewegt, antworteten sie: «Die Füsse, das Kickbord, das Velo!» Ich erklärte ihnen, dass mich wundernimmt, was sie im Herzen beWEGt oder anders gesagt, was sie «im Herzen berührt». Daraufhin änderten sich die Antworten natürlich: «Ich hoffe, dass ich in der Oberstufe neue Freunde finde.» «Ich bin gespannt, wie ich mich im neuen Schulhaus zurechtfinde und wie streng die Lehrpersonen sind.» «Ich bin traurig, dass ich nicht mit meiner Freundin in der Klasse bin.» oder «Ich freue ich auf die Ferien am Meer.»

Und... was beWEGt mich? Ganz oft beWEGen mich die Schicksale, welche wir in der Sozialkommission von MÜTTER IN NOT diskutieren müssen. Obwohl ich weiss, dass mich diese nicht zurück im Alltag begleiten sollten, lässt mich die eine oder andere Geschichte nicht gleich los und sie löst verschiedene Emotionen in mir aus. Nicht im fernen Afrika oder Nahen Osten, sondern vor unserer Haustüre gibt es Menschen, welchen wir helfen können, ihr «bewegtes» Leben wieder neu anzupacken und vorwärts schauen zu können.

Für mich persönlich betrachte ich gerne die positiven Berührungen des Herzens, wie die Freude unseres Hundes, wenn er in die Sitter springen darf oder das Herumalbern meiner erwachsenen Kinder nach einem gemütlichen Nachtessen. Es sind aber auch die Alltagssituationen, welche mich immer wieder beWEGen. Grad heute durfte ich erleben, wie eine Gruppe Senioren aus dem Altersheim bei den Kindergartenkindern eingeladen war, um zusammen Spiel und Spass zu haben. Es wurde gesungen, Ball gespielt und sich ausgetauscht. Momente des BEWEGT-SEINS! Jede Begegnung mit Menschen, die ein Stück Lebensgeschichte oder -weg mit mir teilen und gehen ist bereichernd, berührt mich und macht mich weiser.

Aber was beWEGt denn den Frauenbund, werden Sie sich nun sicher fragen? Wir sind froh und glücklich, dass wir wieder mit Ihnen persönlich unterwegs sein dürfen. Wir freuen uns, dass die Anmeldungen für Anlässe und Weiterbildungs-Kurse wieder zugenommen haben. Wir arbeiten diverse Möglichkeiten der Begegnung aus, um berührt zu werden und gemeinsam unterwegs zu sein. Wir planen bereits das kommende Jahr und wir pflegen die Zusammenarbeit mit dem SKF. Und natürlich lassen wir uns immer wieder durch Ihre Rückmeldungen und Inputs zu neuen Ideen motivieren! Ganz wichtig ist uns aber, zu vermitteln, dass wir ein Teil einer riesengrossen Frauenbande sind, welche die Möglichkeit hat andere Menschen zu beWEGen!

Von Herzen, Judith Bolzern, Präsidentin der Sozialkommission

Impressum

Katholischer Frauenbund | St.Gallen – Appenzell
Oberer Graben 44 | Postfach 1122 | 9001 St.Gallen | Telefon 071 222 45 49
verband@frauenbundsga.ch | www.frauenbundsga.ch

FRAUENBUND-ANLÄSSE

Anlass für Paare

Mit der Fachstelle für Partnerschaft-Ehe-Familie Bistum St.Gallen

Rorschacherberg

Seeblick Bänkliweg – Wanderung
Sa 10.09.2022 | 14.00 – 17.00 Uhr
Anschliessend Apéro
Leitung: Madeleine Winterhalter-Häuptle

SKF Auftakt Aktion

«Frauenbände 2.0»

Gossau

Sa 24.09.2022 | 9.00 – 11.00 Uhr
Gemeinsam einfaches Frühstück
geniessen oder

Online | Sa 24.09.2022

175 Jahre Bistum St.Gallen Pilgern – Herbstimpuls

Etappe 17 Untereggen –

Notkersegg – St.Georgen

Sa 24.09.2022 | 09.00 Uhr

Sternpilgern zur Kathedrale St.Gallen

So 25.09.2022 | 10.15 Uhr Kloster-
platz

WEITERBILDUNGEN

Vereinsstatuten – das Salz in der Suppe

Weinfelden

Mi 07.09.2022 | 13.30 – 17.15 Uhr
Leitung: Mirjam Meyer

Rhetorik – wirksam auftreten Chur

Mi 21.09.2022 | 09.15 – 16.45 Uhr
Leitung: Barbara Eppler

Führungskompetenz – stärken und motivieren Wil

Di 25.10.2022 | 09.15 – 16.45 Uhr
Leitung: Susanne Ulrich

SKF-Info(halb)tag

für Vorstandsfrauen der Ortsvereine
und Kantonalverbände

Luzern

Fr 28.10. 2022 | 13.30 – 17.00 Uhr
Leitung: SKF-Geschäftsstelle Luzern
Anmeldung: info@frauenbund.ch

Konfliktmanagement – handeln und lösen

St.Gallen

Fr 11.11.2022 | 09.15 – 16.45 Uhr
Leitung: Cornelia Schinzilarz

Digitale Zusammenarbeit – flexibel und effizient

Online Seminar

Mi 23.11.2022 | 18.00 – 21.00 Uhr
Leitung: Danielle Cotten

GENERALVERSAMMLUNG BAZENHEID

Nach einer kurzen Andacht in der Kirche in Bazenhaid mit dem Kinderchor Baze-Spatzä konnte die Kantonalpräsidentin Alexa Sutter die Gäste und die Vertretungen der Vorstände und die Einzelmitglieder begrüßen. Roman Habrik, Gemeindepräsident Kirchberg, Marius Ammann, Kirchenverwaltungsrat, Seelsorgeeinheit Bazenhaid-Gähwil-Kirchberg, Katharina Jost Graf, Vize-Präsidentin SKF und Cornelia Brändli-Bommer, Administrationsrätin St.Gallen richteten ihre Grussworte an die Anwesenden.

In der folgenden Versammlung wurden Jahresbericht, Rechnung und Budget, Wahl der Revisionsstelle und die Mitgliederbeiträge besprochen und verabschiedet. Verschiedene Vorstandsfrauen wurden verdankt oder neu begrüsst.

Nach der Versammlung und dem Mittagessen wurden wir von Christof Sutter mit vielen Schmunzelgeschichten verwöhnt.

Herzlichen Dank der Frauengemeinschaft Bazenhaid für die gute Zusammenarbeit und ihre Gastfreundschaft.



DELEGIERTENVERSAMMLUNG WIL

Spitze, dass du da bist

Mit grosser Freude durften wir vom katholischen Frauenbund St.Gallen – Appenzell Gastgeberinnen sein für die Delegiertenversammlung des Schweizerischen Katholischen Frauenbundes. Die Spitzendekoration erinnert an die Tradition von St.Gallen in der Textilkunst.

Im Stadtsaal Wil hiess der Frauenbund die rund 170 Teilnehmer:innen willkommen.

Hans Mäder, Stadtpräsident von Wil, Maria Pappa, Stadtpräsidentin von St.Gallen, Bischof Markus Büchel und die neu gewählte Kirchenpräsidentin Marianne Mettler von Wil richteten Grussworte an die Versammlung.

In der Schweiz gilt es oft als Tabu über Geld zu sprechen. Für Frauen kann das ungute Folgen haben. An seiner Delegiertenversammlung widmete sich der Schweizerische Katholische Frauenbund dem Umgang mit Geld.

Anne-Barbara Luft, Finanzjournalistin und Daniel Kosch, Generalsekretär der Römisch-Katholischen Zentralkonferenz, beleuchteten das Thema Finanzen aus verschiedenen Perspektiven.



NACHGEFRAGT

7 Fragen und 1 Antwort ohne Frage

Fabiola Dieziger, seit 7 Jahren FG Präsidentin, der KFG Rapperswil-Kempraten.

Wovon träumst du?

Ich träume von einer friedlichen Welt, in der alle Menschen mit Respekt behandelt werden.

Was ist dein Lieblingsessen?

Ich mag mediterranes Essen – es darf auch ohne Fleisch- oder Fisch-Beilage sein.

Was inspiriert dich an deiner Region?

Ganz klar der Zürichsee – ich liebe es, mich im oder am See aufzuhalten. Jede Jahreszeit hat seine Eigenheiten.

Was darf bei einem Besuch in der Stadt St.Gallen auf keinen Fall fehlen?
Schlendern durch die Multergasse. Schon als Kind durfte ich meine Grossmutter in die Stadt begleiten.

Welches Buch kannst du mir empfehlen?

Ich lese gerne historische Romane, die Bücher von Ken Follett im Besonderen. Die Triologie «Sturz der Titanen», «Winter der Welt» und «Kinder der Freiheit» verfolgt das Schicksal von 5 Familien in der Zeit vom 1. Weltkrieg bis in die 1980er Jahre.

Was ist Glück?

Glück wird von jedem Menschen anders empfunden. Ich fühle mich glücklich, wenn ich nach einem anstrengenden Aufstieg auf einem Berg ankomme und von dort die Aussicht geniessen kann.

Was hat dein Leben verändert?

Ganz klar die Geburt meiner Kinder – sie bereichern mein Leben

Neue Wege entstehen beim Gehen.



AB AUFS SOFA

Kürzlich nach der Turnstunde belauschte ich ein Gespräch.

Nicht nur beim Sport sollten wir uns bewegen, sondern auch in der Politik. Warum geht es mit der AHV nicht vorwärts?

Weil die einen vorwärts drängen und die andern blockieren. Treten an Ort! Die letzte AHV-Revision war vor 25 Jahren! Jetzt geht es um die Sicherung der Renten für die kommenden Generationen.

Aber es darf nicht sein, dass die AHV auf Kosten der Frauen saniert wird, indem man ihr Rentenalter auf 65 erhöht.

Ich bin für Gleichberechtigung. Wenn wir sie bei der AHV annehmen, können wir sie bei anderen Themen umso selbstbewusster einfordern! Übrigens schon 1948 bei der Gründung der AHV galt für Mann und Frau das gleiche Rentenalter. Das wurde später geändert, weil Frauen den Männern gegenüber körperlich benachteiligt seien. Nur komisch, dass Frauen trotzdem die höhere Lebenserwartung haben.

Fest steht jedenfalls, dass viele Frauen nach der Pensionierung nicht genug zum Leben haben, weil sie nur teilzeitbeschäftigt, in schlecht bezahlten Frauenberufen oder gar nicht erwerbstätig waren und deshalb kein oder nur wenig Geld aus der Pensionskasse erhalten.

Stimmt, aber das ist ein anderes Thema!

Gerechte Löhne für Frauen! Aufwertung der typischen Frauenberufe! Staatliche Unterstützung bei der Kinderbetreuung!

Unbedingt! Doch jetzt geht es um die AHV. Übrigens gehört die Schweiz zu den 5 letzten OECD-Ländern, die ein unterschiedliches Rentenalter für Frauen und Männer haben, z.B. wie die Türkei oder Ungarn. Und überhaupt, willst du schon mit 64 ab aufs Sofa?

Werde nicht frech, ich hab genug zu tun mit Familie und Haus...

Du meinst, zurück an den Herd!

Im sanften Juniregen mache ich mich auf den Heimweg. Möge mir der Himmel bis zum 25. September die rechte Entscheidung eingeben!

Isolde Süess

«HAST DU GEWUSST, DASS...?»

Einzelmitglieder und Kollektivmitglieder die SKF-Kurse für nur CHF 100.00 besuchen können? Für Vorstandsfrauen sind die Kurse nach wie vor kostenlos.

Interessiert? – Schau auf der Homepage nach dem neuen Weiterbildungsprogramm 2023, www.frauenbundsga.ch / Angebote / Weiterbildungsangebote / SKF-Kurse oder fordere das Programm per E-Mail an: angelika.heim@frauenbundsga.ch

GEWINNERIN ZOO WETTBEWERB 2021



Liebe Frau Heim

Ich bin ja die glückliche Gewinnerin der Jahreskarte des Tierli-Walter. Wir beide (Aylin und ich) geniessen seit damals immer wieder schöne Stunden im Zoo.

Faszinierend dabei ist immer wieder, dass sie anderes interessant findet als die anderen. Bei den Erdmännchen sucht sie in den Gucklöchern immer die Schildkröten, während oben alle hingerissen sind von den felligen Kätzchen. Dies amüsiert dann auch meine Tochter, die Dank der Kleinen auch einen Einblick in die Universen der ganz Kleinen erhält, die nicht den unseren entsprechen. Das Schöne liegt halt manchmal wirklich im Detail.

Habt vielen Dank, dass ihr uns das ermöglicht habt.

Freundliche Grüsse Claudia Stucki

«FRAUENBANDE 2.0»



Auftakt in Gossau oder per Livestream am **Samstag, 24. September 2022**, siehe Agenda.



BLUMENWIESE

Wie geht es Ihnen ... mit Ihrer Fitness?



Lange Zeit brauchte sich die Menschheit keine Gedanken über ihre körperliche Leistungsfähigkeit zu machen. Diese wurde Tag für Tag trainiert: Wasser musste am Brunnen geholt werden, Wege wurden grösstenteils zu Fuss zurückgelegt, Bauten mit blosser Muskelkraft erstellt, Wäsche am Bach geschrubbt etc. Die Menschen waren von früh bis spät in Bewegung. Wie sieht der Tagesablauf heute aus? Wie oft sind Sie in Bewegung, beanspruchen Ihre Muskeln? Wie viele Stunden pro Tag sitzen Sie vor dem Computer oder Fernseher, wie viele Stunden im Auto oder Zug?

Fitness ist als Begriff nicht klar definiert und kann unterschiedlich in-

terpretiert werden. Ergänzend zur körperlichen Betätigung kann auch geistiges Wohlbefinden und gesunde Ernährung mitgemeint sein. Was bedeutet Fitness für Sie? Oder passend zum Jahresthema des KFB SGA: Welche Art BeWEGung macht Ihnen Freude? Wie beWEGlich fühlen Sie sich ... in Ihrem Körper, in Ihren Gedanken? Welchen Stellenwert haben Entspannung und ausgewogene Ernährung in Ihrem Leben?

Wir haben nur einen Körper, unser Leben lang. Diesem Körper Sorge tragen, beWEGt durchs Leben gehen, sich beWEGen lassen – das wünsche ich uns allen.

Und wenn dies nicht gelingt? Wenn die Motivation zu mehr BeWEGung fehlt, physische und psychische Trägheit Überhand nehmen?

- ❁ Was brauche ich, um körperlich und geistig beWEGlich zu bleiben?
- ❁ Wo kann ich trotz körperlichen Einschränkungen etwas für meine Gesundheit tun?
- ❁ Wer oder was kann mich dabei unterstützen, mehr BeWEGung in meinen Alltag zu integrieren?
- ❁ In welchen Momenten fühle ich mich fit und voller Energie?

Gerne suche ich zusammen mit Ihnen Antworten auf diese und weitere Fragen – damit Ihr Leben in BeWEGung kommt, Sie sich beWEGen lassen und kraftvoll auf dem WEG des Lebens unterwegs sein können.

Ich freue mich über Ihre Kontaktaufnahme.

Herzlich, Gabriela Horvath-Zanettin

Kontakt: Beratungsstelle MÜTTER IN NOT

Gabriela Horvath-Zanettin, gabriela.horvath@frauenbundsga.ch, Tel. 071 222 45 60
Die Beratung ist kostenlos und unterliegt der Schweigepflicht.

MÜTTER IN NOT zu Gast bei ... FG NEUDORF

Auf Einladung der Frauengemeinschaft Neudorf zum traditionellen Frauen Zmorgen erzählt Gabriela Horvath-Zanettin, Stellenleiterin von MÜTTER IN NOT, eine wahre Geschichte von einer Frau, die mit 40 Jahren ungeplant schwanger wurde. Begleitet wird sie von Judith Bolzern, Präsidentin der Sozialkommission.

Der Vorstand der FG Neudorf hat für die rund 30 angemeldeten Frauen ein köstliches Frühstücksbuffet vorbereitet: Selbstgebackener Zopf, verschiedene Brot- und Käsesorten, Bircher-müesli und vieles mehr stehen an einem verregneten Samstagmorgen im Mai im Begegnungszentrum Neudorf parat. Nach ausgiebigem Frühstück und munterem Plaudern eröffnet Judith Bolzern das Referat mit einem Zitat von Mutter Teresa aus Kalkutta: «Ich möchte jedem Menschen das Gefühl geben, unbedingt erwünscht zu sein.» Anhand dieser Philosophie gibt die Präsidentin der Sozialkommission einen kurzen Überblick über die Geschichte und das Angebot der Beratungsstelle MÜTTER



IN NOT. Interessiert verfolgen die Frauen anschliessend die wahre Geschichte von Elisabeth, einer 40-jährigen Frau, die ungeplant schwanger wird. Mit einer interaktiven Powerpointpräsentation lädt Gabriela Horvath-Zanettin die Frauen ein, sich in die Situation dieser Mutter einzufühlen. Angeregt wird diskutiert, Gefühle und Gedanken direkt an die Leinwand projiziert und immer wieder gestaunt, wie oft eine ungeplante Schwangerschaft auch im Alter 40 plus vorkommt. Praktisch an jedem Tisch sitzt mindestens eine Frau, die selbst, deren Mutter oder deren Tochter in so einer Situation war. Was denken Sie wie die Geschichte von Elisabeth ausging? Ein herzliches Dankeschön an die Vorstandsfrauen der FG Neu-

dorf und an alle Teilnehmerinnen des Frauen Zmorgens für die Gastfreundschaft, die gemütlichen Stunden des Zusammenseins, das offene, engagierte Mitdiskutieren beim Referat und die grosszügige finanzielle Unterstützung von MÜTTER IN NOT. Sind auch Sie, liebe Mitglieder einer Frauengemeinschaft oder einer Gruppe junger Frauen, interessiert an einem Besuch? Gerne dürfen Sie sich bei Gabriela Horvath-Zanettin, Stellenleiterin von MÜTTER IN NOT, melden. Im gemeinsamen Austausch können mögliche Inhalte und Formate besprochen werden. Dieses Angebot ist für alle Frauengemeinschaften und Gruppen junger Frauen in den Kantonen St.Gallen – Appenzell kostenlos.