

impuls – am puls

WEIHNACHTEN MIT ALLEN SINNEN

Während ich diese Gedanken aufschreibe, merke ich, wie eine stille Freude in mir aufsteigt. Das Wort Weihnachten deutet schon darauf hin, dass in dieser Nacht und den folgenden Tagen eine besondere Zeit stattfindet. Wir alle bereiten uns schon viele Tage darauf vor. Damit ein schönes Fest gelingen kann, muss an vieles gedacht werden. Diese Vorbereitungen sind wichtig, denn Vorfriede spüren, im Herzen spüren, zählen zu den schönsten Freuden.

Weihnachten heisst, dass eine geweihte Nacht gefeiert wird. Etwas Besonderes, etwas Heiliges, etwas, was uns den Alltag vergessen lässt. Da wird Gottes Sohn geboren als kleines Kind, als ein Menschlein, das unsere Hilfe und unsere Beachtung braucht. Hat Gott das nicht gut gemacht? Wer kann sich schon einem kleinen Kind verwehren? Ein kleines Kind ruft in uns sofort den Beschützerinstinkt auf. Jedes Jahr öffnen wir unser Herz von Neuem für dieses kleine Gotteskind. Und durch das neugeborene Kind kann jedes Jahr in uns neuer Glaube, neue Freude, neue Motivation für Gott und seine Anliegen geboren werden.

Wenn ich von Weihnachten mit allen Sinnen schreibe, dann rieche ich frischgebackene Weihnachtsguezli, die Tannenzweige des Weihnachtsbaumes, Orangen, Mandarinen und verschiedene Gewürze.

Diese Vorbereitungen und das Fest gelingen nur, wenn wir uns selbst auch bereit machen. Einen Spaziergang im Schnee, zu Hause Kerzen anzünden, Stille und Besinnung suchen, so kann leise Weihnachten werden.

Weihnachten mit allen Sinnen, Weihnachten mit Freunden, Weihnachten eine besondere Zeit, bald, jetzt und immer wieder!

Jacqueline Bollhalder
Geistliche Begleiterin

WAS HABEN WIR BEWEGT?



Liebe Leserinnen und Leser

Haben Sie sich diese Frage gegen Ende des Jahres auch schon gestellt? In einer herausfordernden Zeit sind wir unterwegs, der Krieg in der Ukraine, die Coronamassnahmen und die bevorstehende Energiekrise. Wir schauen zurück. Wir erinnern uns an Ereignisse und Aktivitäten des vergangenen Jahres, die für uns wichtig waren. Wir erinnern uns und verinnerlichen sie. Was haben wir geplant, was ist uns gelungen, was hat

uns überrascht und was wurde uns geschenkt?

Wie von selbst blicken wir in die Zukunft, auf unsere Pläne und Vorsätze wie auch auf das, was unerwartet auf uns zukommen mag. Mit diesem Blick zurück aber auch vorwärts wird uns bewusst, dass unser Leben nicht allein in unserer Hand liegt, dass auch Gott seine Hand im Spiel hat. Wir blicken auf unsere Generalversammlung in Bazenhaid und die Delegiertenversammlung des Schweizerischen Katholischen Frauenbundes SKF in Wil. Beide Anlässe waren schöne Momente, bei welchen wieder persönliche Begegnungen möglich waren. Der Wiborada-Tag, zum Gedenken an die Heilige Wiborada, ist immer eine starke Aktivität für den Verband mit dem Hauptsitz in der Stadt St.Gallen. Unsere Einzelmitglieder konnten die Rheintaler Firma Lütolf mit seiner Ribelmalsproduktion und das Kloster Fahr am Rande der Stadt Zürich besuchen. Die Herbstimpulse HIP standen im Zeichen der 175 Jahre-Feier des Bistums St.Gallen. Wir besuchten drei Etappen der Pilgertage. Im September organisierten wir mit dem SKF eine Auftaktaktion zum neuen Impulsthema «Frauenbande 2.0». Dieses Thema wird ab 2023 für weitere vier Jahre unser Leitmotto sein. Seien Sie gespannt und interessiert!

Somit wünsche ich Ihnen ein friedvolles Weihnachtsfest und alles Gute für das Jahr 2023.

Weihnachtszitat: «Ein Licht durchbricht die Dunkelheit der Welt. Folge dieser Spur und die Verheissung von Bethlehem möchte von dir erahnt oder gefunden werden.»

Herzlichst Ihre Alexa Sutter, Kantonalpräsidentin

GOTTESDIENSTVORLAGEN VON FRAUENGEMEINSCHAFTEN

Immer wieder sind die Vorstände oder die geistlichen Begleiter:innen gefragt, wenn es um Gottesdienstvorbereitungen geht.

Auf der Homepage bietet der Frauenbund eine Fülle von Gottesdienstvorschlägen zu verschiedenen Themen an. Sie können sich eine Nummer aussuchen und die wird Ihnen dann gerne vom Sekretariat zugestellt.

Für den Advent haben wir sehr viele Vorschläge: Advent-Warten, Advent-Stille, Advent dem Licht entgegen, Engel usw.



FRAUENBUND-ANLÄSSE

Frauen am puls Appetit auf Nachhaltigkeit Gossau

Mi 18.01.2023 | 08.30 – 14.00 Uhr
Vortrag: Danielle Cotten,
SKF Co-Geschäftsleitung

Einzelmitglieder-Anlass

Dill & Rosmarie, Bio-Laden
Gossau | Mi 26.04.2023
Führung und Degustation regionaler
Produkte

Generalversammlung Wangs

Fr 05.05.2023 | 14.00 – 17.00 Uhr
Sternensaal

SKF-Delegiertenversammlung Baden AG

Sa 03.06.2023 | ganzer Tag

WEITERBILDUNGEN

Vieles ist Kopfsache – vital unter- wegs mit Veränderungen Online-Seminar

Do 02.03.2023 | 13.30 – 17.30 Uhr
Leitung: Stefanie Neuhauser

Öffentlichkeitsarbeit – den Verein in Szene setzen Weinfelden

Do 09.03.2023 | 09.15 – 16.45 Uhr
Leitung: Carmen Susanne Frei

SKF-Info(halb)tag

für Vorstandsfrauen der Ortsvereine
und Kantonalverbände
Luzern

Fr 10.03.2023 | 13.30 – 17.00 Uhr
Leitung: SKF-Geschäftsstelle Luzern
Anmeldung: info@frauenbund.ch

Führungshaltung – gestalten und entwickeln Chur

Di 14.03.2023 | 09.15 – 16.45 Uhr
Leitung: Cornelia Schinzilarz

Vereinsführung – planen und organisieren St.Gallen

Do 23.03.2023 | 18.00 – 21.00 Uhr
Leitung: Cornelia Schinzilarz

Aktuariat – kompetent / speditiv Wil

Fr 28.04.2023 | 09.15 – 16.45 Uhr
Leitung: Susann Gretener Jegge

Informieren Sie sich auch
ONLINE:
www.frauenbundsga.ch

NACHGEFRAGT

7 Fragen und 1 Antwort ohne Frage

Sandra Länzlinger, seit 3 Jahren FG Präsidentin,
der KFG Kirchberg.

Wovon träumst du?

Dass ich noch ein langes, gesundes Leben habe.
Viele tolle, abenteuerreiche Erlebnisse mit meinem
Mann und meiner Tochter.

Was ist dein Lieblingsessen?

Am liebsten esse ich ein Wienerschnitzel.

Was inspiriert dich an deiner Region?

Ich genieße es auf dem Land zu wohnen. Wir leben sehr urchig in einem
Bauernhaus. Die verschiedenen Brauchtümer und Traditionen werden bei
uns noch stark gelebt. Wir sind mit Auto oder ÖV schnell in den Bergen, am
See oder in der Stadt.

Was darf bei einem Besuch in der Stadt St.Gallen auf keinen Fall fehlen?
Ich gehe sehr gerne im Tibits essen. Und wenn ich Zeit habe, einen Besuch
in der Nile Boutique

Welches Buch kannst du mir empfehlen?

Ich lese sehr gerne einfache Bücher zum Entspannen nach einem arbeitsrei-
chen Tag. «Die Chocolaterie der Träume», «Willkommen in der Valerie Lane
der Träume».

Was ist Glück?

Ein erfülltes Leben zu haben. Sich geborgen und geliebt zu fühlen.

Was hat dein Leben verändert?

Meine kleine Familie. Unsere Tochter ist das grösste Geschenk überhaupt.
Nach so grosser Traurigkeit sooo grosses Glück zu erleben:

Lebe, liebe, lache.



Spendenverdankung MÜTTER IN NOT

Seit dem 1. Oktober 2022 sind die roten und orangen Einzahlungsscheine
Geschichte. Bei den neuen Einzahlungsscheinen mit QR-Code entfällt bei
einer Einzahlung am Postschalter die Möglichkeit, handschriftliche Mitteil-
ungen anzubringen. Somit ist es MÜTTER IN NOT nicht mehr möglich, bei
Trauerspenden die betroffene Familie über einen Spendeneingang zu infor-
mieren. Eine Information der Trauerfamilie müsste direkt durch die Spenden-
den erfolgen. Bei einer Spende via E-Banking sind Mitteilungen weiterhin
möglich und werden von MÜTTER IN NOT auch gerne entsprechend berück-
sichtigt. Um Umwelt und Ressourcen zu schonen, hat sich MÜTTER IN
NOT entschieden, ab Januar 2023 auf den Versand von monatlichen Spen-
denverdankungen zu verzichten. Neu werden wir einmal jährlich Steuerbe-
scheinigungen versenden, erstmals im Januar 2024.

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön allen unseren Spenderinnen und
Spendern. Durch Ihre Grosszügigkeit können wir Jahr für Jahr eine Vielzahl
von Frauen in knappen finanziellen Verhältnissen unterstützen.

Regionaltagungen für Weltgebetstag aus Taiwan

Die Regionaltagungen für die Vorbereitung des Weltgebetstages aus Taiwan
am 3. März 2023 zum Thema «Ich habe von eurem Glauben gehört» sind am

Samstag, 21. Januar 2023 in Lichtensteig, Evangelische Kirche, 9.00 –
16.30 Uhr Anmeldung bei Barbara Bretscher, Auli, 9622 Krinau, Tel. 071 988
15 77, E-Mail: b_bretscher@hotmail.com

Mittwoch, 25. Januar 2023 in St.Gallen, Evang. Kirchgemeindehaus La-
chen, 9.00–17.00 Uhr, Anmeldung bei Myrta Fischer, Oberstrasse 281a,
9014 St.Gallen, Tel. 071 390 04 48, E-Mail: mf@myrtafischer.ch

Donnerstag, 26. Januar 2023 in St.Gallen, Evang. Kirchgemeindehaus
Lachen, 9.00–17.00 Uhr, Anmeldung bei Myrta Fischer, Oberstrasse 281a,
9014 St.Gallen, Tel. 071 390 04 48, E-Mail: mf@myrtafischer.ch

WER SITZT DA?

Sitzen ist das neue Rauchen, sagt Bruno. Ich schnelle aus meinem Sessel. Wie bitte? Sitzen ist ungesund.



Vor Jahrzehnten habe ich mir mit Mühe das Rauchen abgewöhnt. Nun soll ich mir auch das Sitzen abgewöhnen? Ist womöglich in den Restaurants nicht nur das Rauchen, sondern bald auch das Sitzen verboten? Und in den Neigezügen der SBB schwanken wir stehend mit und trainieren nebenbei unser Gleichgewicht?

Seien wir ehrlich: Irgendwie haftete dem Sitzen schon immer etwas Verdächtiges an. Sitzenbleiben im Bus trotz stehender älterer Fahrgäste? – Unhöflich! Sitzenbleiben in der Schule – der Alptraum ehrgeiziger Eltern! Ganz schlimm die Antwort auf die harmlose Frage: Wo ist Walter? - Er sitzt! Ähm, – nicht im Wohnzimmer!

Eher unbeliebt sind auch Sesselkleber und solche, die den Hintern nicht hochkriegen. Tragisch wurd's bei den Sitzengelassenen. Ihnen rate ich, diesen Zustand aus eigener Kraft und voller Elan zu ändern.

Und was ist mit diesen endlos langen Sitzungen? Da wird gegessen und gegessen. Früher durfte wenigstens dazu gequalmt werden und das Ergebnis war viel Rauch. Heute bleibt da nur noch Luft. Seit dem Klimawandel ist sie heiss.

Allerdings – um etwas zu bewegen, muss man zusammenkommen und reden. Man könnte durch den Raum spazierend grosse Pläne aushecken. Oder beim gemeinsamen Gipfelstürmen auch geistige Höhenflüge vollbringen. Wenn man rückblickend feststellt, dass man nicht nur etwas bewegt, sondern sogar erreicht hat, dann darf man sich ganz beruhigt auch einmal hinsetzen. Einfach nicht zu lange!

Isolde Süess

«HAST DU GEWUSST, DASS...?»

Finanzielle Beiträge der Ortsvereine an den KFB und den SKF

Abgaben an Kantonalverband pro Mitglied Fr. 1.40

Abgaben an den SKF pro Mitglied Fr. 6.–

Darum (oder Warum?) sind wir Mitglied vom KFB und vom SKF

- Weil wir als Ortsverein im SKF versichert sind
- Weil wir Hilfe und Beratung bei juristischen Problemen und Fragen, innerhalb des Vereinswesens bekommen
- Weil wir an einem breiten Bildungsprogramm teilnehmen dürfen (Vorstandsfrauen kostenlos)
- Weil wir in verschiedenen Vereinssituationen begleitet und gecoacht werden
- Weil für uns, wie in Covid-Zeiten, Checklisten, Informationen und Konzepte bereitgestellt werden
- Weil wir für Frauen in Not ein Lichtblick sind
- Weil wir gemeinsam stark sind und ein grosses Netzwerk bilden



NEUE SEKRETÄRIN

Daniela Baldi



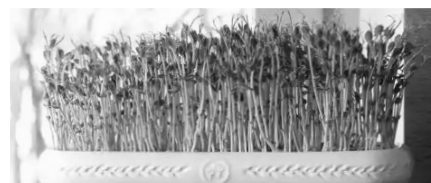
Ab 1. Januar 2023 ist unser Sekretariat wieder vollständig besetzt. Wir freuen uns und heissen Daniela Baldi als Verbandssekretärin herzlich willkommen. Ab Januar ist das Sekretariat in St.Gallen von Montag bis Mittwoch besetzt.

FRAUEN AM PULS, MITTWOCH, 18. JANUAR 2023

Appetit auf Nachhaltigkeit

Die Referentin Danielle Cotten zeigt uns in einem Referat die ökologischen Auswirkungen unserer Ernährung auf. Eine nachhaltige Ernährungsweise ist gesund, ressourcenschonend und gibt ein gutes Gefühl!

Der «Sprossenmann» Marco Vonmoos, Naturwerker GmbH, stellt uns seine Sprossen vor und erklärt die Anzucht. Es besteht auch die Möglichkeit Sprossen und Gläser zu erwerben.



Gossau, Andreas- Saal, Merkurstrasse 3, 08.30 Uhr bis 12.15 Uhr, danach fakultatives Mittagessen.

Anmeldung bis 11. Januar 2023 an Katholischer Frauenbund St. Gallen-Appenzell

angelika.heim@frauenbundsga.ch, Tel. 071 222 45 49

Impressum

Katholischer Frauenbund
St.Gallen – Appenzell
Oberer Graben 44 | Postfach 1122
9001 St. Gallen
verband@frauenbundsga.ch
www.frauenbundsga.ch

«FRAUENBANDE 2.0»

Für ein Frauennetzwerk, das auch im Netz sichtbar ist. Für Frauen, die die Welt gestalten – #wirwirkenweiter.

Informiert euch auf unserer Homepage unter Frauenbande 2.0





BLUMENWIESE

Wie geht es Ihnen ... mit Ihrer Familie?



Weihnachten, das Fest der Liebe und der Familie, steht vor der Tür. Wir feiern den Geburtstag von Jesus, der Mensch geworden ist und in eine Familie hineingeboren wurde. Zusammen mit seiner Mutter Maria und seinem irdischen Vater Josef bilden sie die Heilige Familie - ein Urbild einer Gemeinschaft. Sie gehen ein Stück ihres Lebensweges gemeinsam, fühlen sich liebevoll verbunden, stehen zueinander, meistern so manche Herausforderung, erfahren Ohnmacht und Schmerz. Was bedeutet für Sie Familie? Wer gehört für Sie alles dazu? Die Antworten fallen wohl unterschiedlich aus. Je nach Position innerhalb der Familie, je nach Erfahrungen und persönlichem Charakter kommt der Familie eine andere Bedeutung zu. Als Kind bin ich auf die Fürsorge meiner Eltern angewiesen, als Jugendliche und junge Erwachsene brauche ich meist etwas Distanz, als Eltern ist es oft ein Geben und Sorgen, im Alter vielleicht mehr

ein Warten und ein Sich-Erinnern. Wir alle brauchen eine Form von Familie, um uns gesund zu entwickeln. Die ursprüngliche Hauptfunktion der Familie, die wirtschaftliche Sicherheit, ist in den Hintergrund gerückt. Heute soll Familie vor allem emotionale Sicherheit und Stabilität geben: Wir möchten uns geborgen fühlen, füreinander da sein, vertrauen und verzeihen können. Dies alles macht Familie zu einer wunderbaren wie anspruchsvollen Mission. Wofür bin ich meiner Familie dankbar? Was führt immer wieder zu Spannungen und Vorwürfen? Familienmitglieder entwickeln sich, Vorstellung und Bedeutung von Familie verändern sich – Familie befindet sich also in stetem Wandel. Damit dieser Wandel Chance bedeuten kann, ist es wertvoll, sich immer wieder mit der Frage auseinanderzusetzen, wie wir als Familie unterwegs sein wollen, wie wir Beziehungen gestalten möchten. So kann das Verbindende, das Gute wachsen und Bestand haben. Familie als Ort der Geborgenheit, der Verlässlichkeit, der Freude erfahren – das wünsche ich uns allen.

Und wenn dies nicht gelingt? Wenn Streit und Unverständnis zwischen den einzelnen Familienmitgliedern liegen? Wenn Weihnachten Einsamkeit und Traurigkeit bedeuten?

- ❁ Was brauche ich, um trotz Enttäuschung oder Verletzung auf mein Gegenüber zuzugehen?
- ❁ Wo kann ich familiäre Verbundenheit ausserhalb meiner Familie erfahren?
- ❁ Wer oder was kann mich unterstützen, einen zugewandten, wertschätzenden Umgang untereinander zu pflegen?
- ❁ In welchen Momenten gelingt es, das Zusammenleben wohlwollend und herzlich zu gestalten?

Gerne suche ich zusammen mit Ihnen Antworten auf diese und weitere Fragen – damit Ihre Familie für Sie Kraftquelle und Heimat sein kann.

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 RORSCHACH

Auf Einladung der Frauengemeinschaft Rorschach gestaltet Gabriela Horvath-Zanettin, Stellenleiterin von MÜTTER IN NOT, einen Workshop zum Thema «Vom Anti-Aging zum Happy-Aging».

Aufmerksam und interessiert folgen die Teilnehmerinnen dem zu Beginn vermittelten Wissensteil. Bildlich stellt Gabriela Horvath-Zanettin die unterschiedlichen Entwicklungsstufen mit den verbundenen Entwicklungsaufgaben dar. Die Frauen diskutieren rege über die passende Zuteilung und was ein Gelingen bzw. Misslingen dieser Aufgaben für Auswirkungen auf den Verlauf des eigenen Lebens haben kann. Nach einer feinen Pausenverpflegung vertiefen

sich die Frauen in die einzelnen Bausteine für ein gesundes, erfülltes Älterwerden. Was brauche ich, um Ja sagen zu können zu meinen Falten? Wie kann ich meine eingeschränkte Beweglichkeit verbessern? Welche Möglichkeiten habe ich, aus der sozialen Isolation herauszufinden? Dies nur einige Fragestellungen, mit denen sich die Frauen auseinandersetzen. Gabriela Horvath-Zanettin erläutert anschliessend, was es konkret braucht, damit eine Veränderung, eine Verbesserung möglich wird und lädt die Frauen ein, für sich einen ersten Schritt für die Umsetzung im Alltag zu definieren. Um sich immer wieder bewusst zu werden, was es alles für ein erfülltes Lebensgefühl im Alter braucht, erhielten die Frauen

zum Schluss eine kleine Anti-Aging-Dose mit entsprechendem Inhalt. Ein herzliches Dankeschön an die Vorstandsfrauen der FG Rorschach für die Organisation dieses Anlasses und an alle Teilnehmerinnen des Workshops für das Interesse, die Offenheit und Ehrlichkeit. Das sind zentrale Elemente, damit frau vom Workshop (und über ihn hinaus) profitieren kann. Sind auch Sie, liebe Mitglieder einer Frauengemeinschaft, interessiert an diesem Workshop? Gerne dürfen Sie sich bei Gabriela Horvath-Zanettin, Stellenleiterin von MÜTTER IN NOT, melden. Im gemeinsamen Austausch können die Details besprochen werden. Dieses Angebot ist für alle Frauengemeinschaften in den Kantonen St. Gallen – Appenzell kostenlos.