

impuls – am puls



IM ABSCHIED LIEGT DIE MÖGLICHKEIT EINES WIEDERSEHENS Verfasser unbekannt

Meine Zeit als Kantonalpräsidentin des Katholischen Frauenbundes neigt sich dem Ende zu. Es war für mich eine ausserordentliche Ehre und Freude, diese Position zu bekleiden und ich darf auf eine reichhaltige Zeit zurückzublicken. Die Zeit als Präsidentin war geprägt von Herausforderungen, von zahlreichen erfüllten Momenten und von der wundervollen Zusammenarbeit mit den unterschiedlichsten Menschen. Gemeinsam haben wir Projekte lanciert, uns für soziale Gerechtigkeit eingesetzt und die christlichen Werte in die Welt getragen. Die Solidität unter uns Frauen war und ist unsere grösste Stärke. Nun ist es an der Zeit, das Steuer weiterzureichen. Eine neue Ära beginnt, und ich bin zuversichtlich, dass der Frauenbund unter der Leitung des Vorstandes weiterwachsen und blühen wird. Ich danke Ihnen für Ihre Unterstützung, Ihr Vertrauen und die gemeinsamen Momente. Möge der Frauenbund auch in Zukunft ein Ort des Zusammenhaltes und der positiven Veränderung sein.

Auf ein «Wiedersehen» und ein «bis bald» an unserer Generalversammlung am 1. Juni 2024 in Waldstatt.

Alexa Sutter, Kantonalpräsidentin

NEUE WEGE ENTSTEHEN, WÄHREND MAN SIE GEHT Franz Kafka

Mit diesen Worten hast du, Alexa, vor vier Jahren die Leitung des Katholischen Frauenbund St.Gallen-Appenzell übernommen. Vier Jahre hast du beWEGt, bist mit uns neue Wege gegangen und hattest auch den Mut, die Richtung wieder zu ändern. Leider müssen wir dich nun verabschieden, denn du reichst das Steuer weiter. Wir sagen von Herzen DANKE...

- ... für deinen unermüdlichen Einsatz zu Gunsten des Verbandes
- ... für deine vielfältigen, spontanen Ideen
- ... für deine kleinen Überraschungen an den Vorstand und die Mitarbeiterinnen
- ... einfach für dein DA SEIN und beWEGen

Du gehst nun neue Wege, packst neue Chancen, hast neue Ziele und Visionen. Wir wünschen dir nur das Beste und freuen uns, wenn deine Wege unsere immer wieder kreuzen.

Judith Bolzern, Vizepräsidentin

VERÄNDERUNG UND WANDEL

Veränderung und Wandel gehören zu unserer Welt. Der Blick in die Natur macht es derzeit deutlich: Mit jeder Blume und jedem singenden Vogel beobachten wir, wie die Natur in Bewegung kommt. Bewegung und Veränderung gehören auch zum Menschsein. Das Motto «Das Leben ist ein lebenslanger Lernprozess» begleitet uns nicht nur in Beruf und Familie, sondern beim Älterwerden. Und von Sportler:innen wissen wir: «Wer stehen bleibt, hat schon verloren!»

Das gilt auch für Organisationen. Sie setzen Ressourcen ein zur Erfüllung ihres Auftrags. Doch mit dem gesellschaftlichen Wandel können sich die Rahmenbedingungen ihres erfolgreichen Handelns verändern und Altbewährtes funktioniert plötzlich nicht mehr. Eine lernfähige Organisation geht dann über die Bücher: Sie überdenkt ihren Auftrag und ihre Arbeitsweise und versucht, ihr Handeln mit dem veränder-



ten Kontext neu zu einer Passung bringen kann. Tut sie das nicht, läuft sie Gefahr, ihr Ziel zu verfehlen und ihre Daseinsberechtigung zu verlieren. Das eigene Tun zu hinterfragen, braucht immer Mut. Der nostalgische Blick zurück hilft hier ebenso wenig wie der Aktivismus zur wiederholten Optimierung des Gehabten. Vielmehr gilt es, den Tatsachen ins Auge zu sehen und sich den Herausforderungen zu stellen. Denn es heisst nicht zu Unrecht: «Not macht erfinderisch». Notsituationen schaffen oft Raum für kreative, unkonventionelle und innovative Ideen. Wo sich diese Ideen mit der Bereitschaft verbinden, die eigene Komfortzone zu verlassen, das Experiment zu wagen und immer wieder auch Altbewährtes hinter sich zu lassen, um Neues zu ermöglichen, werden Räume frei für echte Bewegung und Veränderung – Schritt für Schritt.

*Dr. Eva Baumann-Neuhaus
Wissenschaftliche Projektleiterin am SPI, St.Gallen*

UMFRAGE BEI DEN FRAUENGEMEINSCHAFTEN VOM 6. NOVEMBER 2023

Wir bedanken uns für all die Rückmeldungen, die uns erreicht haben. Sie sind für unsere Arbeit äusserst wichtig. Hier ein paar Fakten aus der Umfrage:

Viele Vorstandsfrauen und Präsidentinnen holen sich Informationen auf der Homepage des katholischen Frauenbundes St.Gallen und viele möchten nicht mehr so viel Papier zugeschickt bekommen. Daher gibt es jetzt ab sofort auch das «Impuls am puls» und viele Informationen in digitaler Form!



Neue und jüngere Vorstandsmitglieder sowie jüngere Vereinsmitglieder zu finden, ist eine grosse Herausforderung.

Die «Finanzen», das «K wie katholische», das «Vereinsleben mit Zukunft» und «was möchte Frau heute» sind ebenfalls Themen, die die Vorstände beschäftigen. Bei all der Arbeit wird die Vernetzung in den Regionen als grosse Unterstützung erfahren.

Der Vorstand des Kantonalen Frauenbundes St.Gallen-Appenzell macht sich immer wieder Gedanken zur Arbeit der Vorstände und versucht die Frauengemeinschaften so gut wie möglich zu unterstützen.

Wir möchten im Sinne von «Entwicklung zur Identität» allen Vorständen danken für ihre wertvolle Arbeit und ihnen die bestmögliche Dienstleistung anbieten, um immer wieder innovative und neue Ideen in den Vorständen umsetzen zu können.

Wir sind heute gefordert, nicht nur zu tun, was immer gut war, sondern neue Wege zu gehen und Frauen in ihrer Vielfalt ernst zu nehmen.

Jacqueline Bollhalder

SINN UND ZWECK – GEMEINSCHAFTSGEIST



Der Sinn und Zweck der regionalen Treffen ist ganz klar der gemeinsame Austausch. Sich austauschen über Herausforderungen, die zurzeit anstehen oder seine Freude über Gelungenes teilen. Nichts stärkt so wie der Gemeinschaftsgeist.

Sich austauschen und Netzwerken heisst:

- Inspiration und Motivation holen
- Euphorie und Spass geniessen
- Erfahrungen teilen
- Synergien nutzen
- Produktiven Austausch erleben
- Arbeiten an Verwirklichung von Visionen
- Ideen, Lösungsansätze finden, an die man selber vielleicht nie daran gedacht hätte
- Neue Perspektiven entwickeln
- Gemeinsam Ziele erreichen
- Jede Frau profitiert davon, andere Sichtweisen zu erfahren
- Erfahren, dass man mit bestimmten Herausforderungen nicht alleine unterwegs ist
- Von erfahrenen Vorstandsfrauen profitieren

Spricht dich eine der aufgeführten Aussagen besonders an? In welchen herausfordernden Aufgaben steckt zurzeit die eigene Frauengemeinschaft? Welche Erfolgsgeschichten kann ich aus dem Ortsverein an das Treffen mitbringen? Welche für Fragen will ich in der Gemeinschaft diskutieren? Was beschäftigt mich in meiner Aufgabe als Vorstandsfrau?

Es lohnt sich bis zum nächsten Vorstandstreffen sich über diese Fragen im Voraus Gedanken zu machen.

«Schwarmintelligenz» macht Spass, ist gelebte Praxis und bringt neue Chancen und Erkenntnisse. Freuen wir uns auf das nächste Treffen im September, denn gemeinsam sind wir stark.

Doris Jud



IDENTITÄT

Bleib wie du bist, ruft mir meine Freundin zum Abschied nach. Sie meint es gut, lässt mich aber grübelnd zurück. Wie bin ich denn? Und vor allem wer bin ich? Und – will ich so bleiben? Achselzucken, weiss nicht! Na, dann los: Erkenne dich selbst!



Ich entscheide mich, dem Thema auf sachliche Weise näher zu rücken und hole meine Identitäts-Karte. Da gibt es eine Menge von Informationen: Vorname, Nachname, Geburtsdatum, Grösse, Nationalität, Bürgerort, Foto.

Alles vorhanden auf einem Stück Plastik. Allerdings hat sich im Laufe der Zeit einiges verändert. Die Vornamen und das Geburtstagsdatum sind die gleichen. Das tröstet mich ein wenig, ich bin also nicht ganz aus meiner Identität gekippt. Doch man betrachte das Foto! Das war doch auch schon mal, sagen wir vorteilhafter. Vor zwanzig, dreissig, fünfzig Jahren war ich eindeutig ... ach, lassen wir das! Um zwei Zentimeter geschrumpft bin ich ausserdem. Nachname und Nationalität samt Bürgerort sind neu hinzugekommen, durch Heirat erworben sozusagen.

Meine ID sagt mir, dass ich nicht mehr bin, was ich mal war. Teilweise aus unvermeidlichen, rein biologischen Gründen, teilweise durch eigenes Gestalten meines Lebens. Ist das jetzt ein Grund zur Trauer? Im Gegenteil, ich habe Neues erfahren, meinen Blick geweitet, mich entwickelt und angepasst, wo es sinnvoll war. Ich habe vor, dies weiterhin zu tun.

Meine ID führt mich zu einer wichtigen Erkenntnis: Die Identität ist dem Wandel der Zeit unterworfen. Dies verlangt nach neuer Ausrichtung anstelle von starrem Verharren. Das gilt für Menschen ebenso wie für Institutionen und Organisationen.

Ich werde meiner Freundin eine WhatsApp senden:

Hallo, meine Liebe, was ich dir noch sagen wollte: Ich will nicht so bleiben, wie ich bin.

Isolde Süess



HERZLICHE EINLADUNG

im Verbandssekretariat und in der Beratungsstelle MÜTTER IN NOT zum **«Tag der offenen Tür»**

am Dienstag, 30. April 2024 | 17 bis 19 Uhr
Anmeldungen bis 15. April an:
angelika.heim@frauenbundsga.ch



NACHGEFRAGT

Ines Schabberger

Sprecherin

Wort zum Sonntag, SRF

Leiterin von

«Fadegrad» – Podcast der Kirchen in der Ostschweiz

Kommunikation

Wiboradaprojekt



Bevor du wieder zurück in deine Heimat gehst, möchten wir dir ein paar Fragen stellen. Du hast jetzt das Bistum St.Gallen kennengelernt und wir möchten einiges von dir wissen:

Wovon träumst du?

Ich träume von einer Gesellschaft und Kirche, in der alle Menschen ihren Platz finden, unabhängig von ihrem Geschlecht und Glauben, ihrer Herkunft und sexuellen Orientierung.

Was inspiriert dich?

Begegnungen. Als Seelsorgerin und Podcasterin treffe ich viele Menschen. Ihre Lebensgeschichten zu hören, inspiriert und begeistert mich!

Welches Buch kannst du empfehlen?

«Jodi Picault, a spark of light» (dt: Der Funke des Lebens). In diesem Roman geht es um Schwangerschaftsabbrüche aus der Perspektive verschiedener Betroffener. Am Ende des Buches habe ich geweint.

Was ist Glück?

Für mich: In einem Kaffeehaus über einem Buch die Zeit vergessen; den Sonnenuntergang auf der Terrasse beobachten; einen Spielabend mit Freundinnen und Freunden oder Familie veranstalten; eine fertiggestellte Podcastfolge hochladen.

Was hat dein Leben verändert?

Meine Studienwahl: Religionspädagogik und Theologie. Ich hätte nie gedacht, dass ich einmal einen Podcast entwickle und «Wort zum Sonntag»-Sprecherin werden würde!

Warum engagierst du dich als Frau in der Kirche?

Weil Glaube für mich Heimat bedeutet. Diese Freude will ich mit anderen teilen. Beim Wort zum Sonntag mache ich mit, weil ich zeigen möchte, dass Kirche auch jung und weiblich sein kann.

Was profitierst du vom Engagement in der Kirche?

Ich treffe wunderbare Menschen, von denen ich lernen kann. Ich werde gefördert in meinen Begabungen. Meine Ideen und Visionen werden unterstützt, z.B. mit dem Fadegrad-Podcast.

Warum sollten junge Frauen sich in der Kirche engagieren?

- Weil wir uns gegenseitig inspirieren und tolle Projekte umsetzen können.
- Weil es guttut, zu merken: Ich bin nicht alleine mit meinen Fragen und Zweifeln oder meiner Wut über ungerechte Strukturen.
- Weil es Spass macht, sich gemeinsam für ein grösseres Ganzes einzusetzen.

Mein Motto: **Mit Leichtigkeit und Klarheit.**

WAHLEN IM KATH. FRAUENBUND ST.GALLEN – APPENZELL

An der Generalversammlung vom 1. Juni 2024 in Waldstatt geht ein Präsidialamt zu Ende. Es stellen sich zwei Frauen zur Wahl ins Präsidium und eine Frau in den Vorstand:

Kantonalvorstand St.Gallen-Appenzell



Judith Bolzern
Präsidentin
(bis 31. Mai 2024
Vize-Präsidentin)

«Wir müssen sowieso denken – warum dann nicht gleich positiv?»

In diesem Sinne möchte ich die Herausforderungen der Zeit anpacken und zusammen mit einem tollen Kantonalvorstand und motivierten Mitarbeiterinnen vorantreiben.



Neue Mitglieder im Kantonalvorstand



Jeanette Kempf
Vize-Präsidentin
(neues Mitglied
im Vorstand)

«Gemeinsam aufbrechen und Neues erschaffen und Zukunft gestalten.»



Ursula Camenzind
Kommission/
Vernetzung
(neues Mitglied
im Vorstand)

«Frauennetzung und Gemeinschaft sind mir sehr wichtig. Im Frauenbund kann ich mich zusammen mit tollen Frauen dafür engagieren.»

Neue Präsidentin Sozialkommission



Sabina Aggeler
Neue Präsidentin
Sozialkommission
(bis 31. Mai Mitglied
der Sozialkommission)

«Immer wieder habe ich erfahren, dass die Beratungsstelle «MÜTTER IN NOT» nach diesem Sprichwort von Erich Kästner handelt. Ich möchte auch mein Gutes dazu beitragen und mich zur Wahl zur Präsidentin zur Verfügung stellen. Das Team der Beratungsstelle und die Sozialkommission bestehen aus wunderbaren Frauen, denen ich gerne auch im weiteren Sinn zur Verfügung stehen möchte.»

Es gibt nichts Gutes, ausser man tut es...



Wir wünschen den Frauen für die neue Amtsperiode viel Kraft und Ausdauer und viele umsetzbare neue Ideen auf dem Weg in die Zukunft.

DELEGIERTENVERSAMMLUNG DES SCHWEIZERISCHEN KATHOLISCHEN FRAUENBUNDES (SKF) AM 25. MAI 2024 IN CHUR

Der SKF hat an der Delegiertenversammlung 2023 ein neues Delegiertensystem in Anlehnung an seine Statuten eingeführt. Die 240 SKF-Delegiertenstimmen werden entsprechend der Mitgliedergrösse an die Kantonalverbände und die Einzelmitglieder verteilt. Im Rahmen dieses Systems werden die Delegierten der Kantonalverbände für eine Amtszeit von drei Jahren gewählt, um die Interessen der Kantonalverbände zu vertreten. Der Frauenbund St.Gallen-Appenzell (KFB SGA) erhält 20 Delegiertenstimmen. Unsere Delegiertenstimmen werden wie folgt verteilt:

10 Stimmen fallen an unsere 10 Regionen mit den Vertreterinnen aus den Ortsvereinen, 5 Stimmen an unsere Einzelmitglieder und 5 Stimmen an die

Vertreterinnen aus dem Kantonalvorstand. Um uns bestmöglich auf den Delegierten-Einsatz vorzubereiten und eine reibungslose Zusammenarbeit zu gewährleisten, führen wir am 15. Mai 2024 eine online Sitzung mit unseren 20 Delegierten durch. Diese Veranstaltung bietet die Gelegenheit uns gegenseitig kennenzulernen, die SKF-Traktanden zu besprechen und offene Fragen zu klären.

Alexa Sutter



FRAUENBUND-ANLÄSSE

Einblick ins Verbandssekretariat und MIN

Di 30.04.2024 | 17.00 – 19.00 Uhr
Di 04.06.2024 | 14.00 – 16.00 Uhr

SKF-Delegiertenversammlung Chur

Sa 25.05.2024 | ganzer Tag

Generalversammlung Waldstatt

Sa 01.06.2024 | 09.00 – 14.00 Uhr

Einzelmitglieder-Anlass Rehazentrum Lutzenberg

Di 11.06.2024 | 14.00 – 16.00 Uhr
Führung und Einblick

Buch und Prosit

Do 19.09.2024

Heks-Gärten | Güterbahnhof SG

Herbstimpulse HIP

Di 29.10.2024 | St. Otmar SG
Fr 08.11.2024 | Schmerikon

COACHING

NEUER LEHRGANG COACHING



Suchst du eine neue spannende Herausforderung?

Mit der SKF-Coaching-Ausbildung bist du für die heutige und zukünftige Vereinswelt gerüstet. Du verstehst Vorstände in ihren Aufgaben zu motivieren, zu begleiten und zu unterstützen.

Der Lehrgangs-Start ist im Frühjahr 2025 vorgesehen.

Haben wir dein Interesse geweckt, dann hol dir weitere Informationen auf dem Verbandssekretariat ab.

Katholischer Frauenbund
St.Gallen-Appenzell, Sekretariat
071 222 45 49
sekretariat@frauenbundsga.ch

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

WEITERBILDUNGS- ANGEBOTE

Projekte – erfolgreich umgesetzt Wil»

Fr 03.05.2024 | 09.15 – 16.45 Uhr

Leitung: Heidi Hofmann

Digitale Zusammenarbeit

Do 20.06.2024 | 09.15 – 16.45 Uhr

Wil

Leitung: Danielle Cotten

Storytelling – Botschaften als packende Geschichten

Fr 14.06.2024 | 09.15 – 16.45 Uhr

Schaffhausen

Leitung: Claudia Sedioli

Konfliktmanagement – handeln und lösen ●

Do 05.09.2024 | 09.15 – 16.45 Uhr

Chur

Leitung: Brigitte Warth

Frauengottesdienste – Frauenrituale

Sa 07.09.2024 | 09.15 – 16.45 Uhr

Herisau

Leitung: Andrea Koster Stadler

Freiwilligenarbeit – neue Strukturen angehen

Do 12.09.2024 | 09.15 – 16.45 Uhr

Weinfelden

Leitung: Sabine Ruff

Vereinsführung Basiskurs ●

Di 17.09.2024 | 09.15 – 16.45 Uhr

St.Gallen

Leitung: Cornelia Schinzilarz

Öffentlichkeitsarbeit – den Verein in Szene setzen

Mo 21.10.2024 | 09.15 – 16.45 Uhr

Chur

Leitung: Carmen Susanne Frei

Führungskompetenz – stärken und motivieren ●

Di 22.10.2024 | 09.15 – 16.45 Uhr

Weinfelden

Leitung: Regula Kuhn-Sommer

Vereinsfundraising – neue Finanzquellen finden

Di 05.11.2024 | 09.15 – 16.45 Uhr

St.Gallen

Leitung: Sibylle Spengler

Teammanagement – bewegen und leiten ●

Di 12.11.2024 | 09.15 – 16.45 Uhr

Schaffhausen

Leitung: Regula Kuhn-Sommer

● Modulare Weiterbildung
«Führungskompetenz Vereinswesen»

WIBORADATAG

2. Mai 2024



»Nichts ist ungeschehen
und doch ist alles anders«

«NICHTS IST UNGESCHEHEN UND DOCH IST ALLES ANDERS»

(aus einem Hochgebet
von Jacqueline Keune)

Im Sinne dieses Satzes machen wir uns von Gossau her auf den Weg zur Kathedrale in St.Gallen. Pilgern wie die Heilige Wiborada, mit vielen andern Frauen und Männern zusammen, kann uns im Alltag stärken. Das einfache Leben der Heiligen Wiborada, «weniger ist mehr», soll uns immer wieder ermuntern, dem Leben auf den Grund zu gehen.

Anmeldung bis 25. April 2024:
fuechli@blueemail.ch hilft den Vorbereitenden.
Spontan Entschlossene sind herzlich willkommen.

Jacqueline Bollhalder

Für mehr
Informationen
bitte QR-Code
scannen



Karten-Ausverkauf zugunsten MÜTTER IN NOT

Unser Ausverkauf von Foto-karten zu interessanten Preisen bietet dir die Möglichkeit besonderen Momenten Ausdruck zu verleihen. Aber warte nicht zu lange – die Zeit ist begrenzt!

Bestellungen via WebSite:
<https://www.frauenbundsga.ch/132/angebote/kartenverkauf>

BLUMENWIESE



Wie geht es Ihnen ... mit Ihrer Partnerschaft?

Wenn Sie diesen Artikel lesen, steht der Monat Mai, der Monat der Liebe, vor der Türe. Dies kann einladen, sich über die Liebe zu unserem Partner, unserer Partnerin Gedanken zu machen. Wie geht es mir in meiner Beziehung? Wie geht es meinem Partner? Wie geht es uns als Paar?

Eine Beziehung ist kein statisches Gebilde, sie verändert sich stetig. Die einzelnen Phasen – vom Verliebtsein über Ernüchterung, Resignation hin zu reifer Liebe – dauern je nach Paar unterschiedlich lange. Jeder Abschnitt ist begleitet von Höhen und Tiefen, unterschiedlichen Bedürfnissen nach Nähe und Distanz. Was sind aktuelle Herausforderungen in unserer Partnerschaft? Was schätze ich an unserer Beziehung?

John Gottmann, ein amerikanischer Psychologe, hat durch mehrere Studien mit über 3'000 Paaren die 5:1-Formel aufgestellt. Diese besagt, dass die Zufriedenheit bei den Paaren am grössten ist, bei denen auf 1 negative Interaktion 5 positive Botschaften oder Erlebnisse folgen. Wir dürfen also Ärger oder Kritik durchaus bei unserem Partner platzieren. Zentral ist, dass nachher mindestens 5 positive, wohlwollende, aufbauende, humorvolle Worte, Blicke, Handlungen folgen. Wie oft äussere ich mich negativ über meinen Partner, über unsere Beziehung? Wie oft sage ich Danke für das Gute und Schöne, lachen wir gemeinsam?

Immer wieder bewusst JA sagen, zum Partner, zur Partnerin und dieses JA auch spüren lassen – das wünsche ich uns allen.

Und wenn dies nicht gelingt? Wenn Vorwürfe, Enttäuschung und Resignation dominieren?

- Was brauche ich, was brauchen wir, um alte, destruktive Muster loszulassen und gemeinsam Neues zu wagen?
- Wie können wir im Gespräch bleiben, ein WIR aufbauen, eine Paarentität entwickeln?
- Wer oder was kann mich unterstützen, mich nicht von meinem Partner abzuwenden, sondern mich ihm zuzuwenden?
- In welchen Momenten fühlt sich unsere Beziehung leicht und unbeschwert an?

Gerne suche ich zusammen mit Ihnen Antworten auf diese und weitere Fragen – damit Ihre Partnerschaft immer mehr Tiefe und Verbundenheit erreichen kann.

Ich freue mich über Ihre Kontaktaufnahme.

Herzlich, Gabriela Horvath-Zanettin

Kontakt: Beratungsstelle MÜTTER IN NOT

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

NEUE KARTEN BEI MÜTTER IN NOT

Monika Wagner, Mitglied der Sozialkommission, hat für MÜTTER IN NOT neue Kartensujets entworfen: Zwei Glückwunsch- und zwei Trauerkarten stehen ab 01.06.2024 zum Verkauf. Dieser wird neu direkt von den Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle abgewickelt.

Ab Mai sind die neuen Sujets auf der Homepage von MÜTTER IN NOT aufgeschaltet. Der Verkaufspreis der teilweise handgefertigten Karten beträgt CHF 6.– inkl. Couvert und Einlageblatt. Die Karten werden versandkostenfrei verschickt.

Besuchen Sie die Homepage von MÜTTER IN NOT oder kommen Sie am Verkaufsstand an der Generalversammlung in Waldstatt vorbei. Wir freuen uns über Ihren Einkauf, der Erlös kommt 1:1 Frauen in Notsituationen zugute.

FRAUEN AM PULS

«Mach mal Pause – Wie ich präsent werden und bleiben kann»

60 Frauen folgten der Einladung zu «Mach mal Pause» am Frauen-ampuls-Tag vom 20. Februar 2024 in Gossau. Im einladenden Andreas-Saal fühlten sich die Gäste willkommen. Die Referentinnen Madeleine Winterhalter, PEF (Partnerschaft, Ehe und Familie) und Nicole Solenthaler, Farbtherapeutin überzeugten mit Ihren Vorträgen auf unterschiedliche Weise und gaben Praxisbeispiele zur Umsetzung.

Jede Frau weiss nun genau, wie wichtig es ist, Pause zu machen – und doch fällt es uns nicht immer leicht!

Vor dem Mittagessen lud Jacqueline Bollhalder in die Andreaskirche zum spirituellen Abschluss des Events ein.

Angelika Heim



Eine Weiterbildung 2024 «herausgepickt»

Im Basiskurs «Vereinsführung – planen und organisieren» wird der Frage nachgegangen: «Wie führe ich zielorientiert einen Verein?» Der Kurs vermittelt Kompetenzen und Pflichten im Vorstand.

Die Kursleiterin Cornelia Schinzilarz leitet seit Jahren erfolgreich ihr Institut KICK Institut für Coaching und Kommunikation in Zürich. Sie ist Supervisorin, Kommunikationsfachfrau, Humorexpertin und Dozentin in Theologie.

Die Weiterbildung bringt dich persönlich und als Führungsperson weiter. Wir freuen uns auf dich.

Jeanette Kempf

