



GOTT MISCHT MIT

Im Jahr 2024 sorgen sich die Menschen wegen den Kriegen in verschiedenen Ländern, den steigenden Lebenshaltungskosten, der Zerstörung der Natur und wegen des Klimawandels. Positive Ereignisse und Erlebnisse rücken in den Hintergrund. Wir lesen Schlagzeilen wie: «Jugendliche haben häufig psychische Probleme, die Gletscher schmelzen ungewöhnlich schnell, wir verbauen mit den Autobahnen viel Natur mit Beton usw.». Wir machen uns Sorgen um die Menschen, die Natur und um uns selbst.

Mitten in dieses Geschehen kommt die Weihnachtsbotschaft: «Gott wird Mensch». Mitten in unser Leben kommt Gott zu uns, Gott mischt sich ein. Gott sucht mich! Ich kann diese Nachricht nicht einfach umgehen oder ignorieren. Gott will mit mir sein, ich bin Gott

wichtig. Egal ob ich traurig oder fröhlich, ängstlich oder selbstsicher bin, Gott will mich begleiten, da sein! Diese Nachricht erfüllt mich mit Hoffnung und Freude. Das Leben geht weiter. Wie Josef und Maria damals nach Ägypten gingen, kann ich gestärkt in die Zukunft gehen. Wie die Hirten bin ich plötzlich wichtig und Gott ist mit mir. Wie die Könige kehre ich nach Weihnachten in den Alltag zurück. Die Dunkelheit ist weg, die Freude über das Kind, das für mich geboren ist, trägt mich.

«Fürchte dich nicht! Siehe ich verkünde dir grosse Freude, denn dir ist heute der Heiland geboren!»

Jacqueline Bollhalder
Kantonalvorstand,
geistliche Begleitung





AUSTAUSCH UND POTLUCK AM IMPULSTAG AM 14. SEPTEMBER IM SENTREFF IN LUZERN

Im Fokus standen zwei Themen, die für die Zukunftsfähigkeit von Vereinen wichtig sind: Digitalisierung und Gestaltung von Vereinsaktivitäten. Die Teilnehmerinnen erfuhren am Impulstag, wie sie eine kraftvolle virtuelle Gemeinschaft mit dem Profil beUnity bilden können – in ihrem Verein und mit anderen SKF-Frauen über Vereinsgrenzen hinweg. Bei der Umsetzung der Projekte steht allen interessierten Vereinen während eines Jahres Unterstützung in Form eines monatlich stattfindenden, virtuellen Impulskafi zur Verfügung.



Der Kälteeinbruch machte es den Organisatorinnen nicht einfach. Der schöne Garten konnte daher kaum genutzt werden. Es fand trotzdem ein reger Austausch statt und das Potluck-Buffet war beeindruckend vielfältig. Potluck heisst: «Mitbringparty». Von der Vor- und Hauptspeise bis zum Dessert, alles, was das Herz begehrt, wurde angeboten. Es war eine schöne Erfahrung.

SAATGUT UND MIGRATION

BUCH & PROSIT – «SAATGUT UND MIGRATION»

Ein gutes Dutzend Frauen lauschen der Präsentation des Buches «Die Welt in unseren Gärten», im Ladenlokal o'pulia, St.Gallen, wo sie auch zum Prosit eingeladen sind.

Vor der Präsentation führt Adelheid Karli durch den HEKS-Garten beim Lattich-SG.

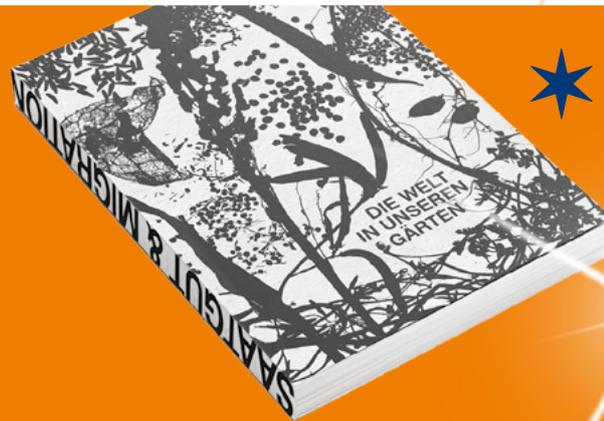
Die HEKS-Gärten schaffen Begegnungsräume im Grünen zwischen Kulturen und Generationen. So können durch das Einbringen von Ressourcen und das Erkennen von gemeinsamen Werten neue Gemeinschaften entstehen.

Michèle Mettler, Adelheid Karli und Ueli Troxler, MitgestalterInnen dieses Buches führen mit viel Herzblut durch den Abend. Michèle Mettler erzählt von der Entstehung des Buches und liest ein Portrait daraus vor. Ueli Troxler hat verschiedene getrocknete Pflanzenteile und Samen dabei und erzählt von den gelungenen und

manchmal auch missglückten Anbauversuchen. Es gibt viele Fragen, das Interesse am Garten-Projekt ist spürbar. Es ist ein wunderschönes Buch mit berührenden Fotos und Portraits von Flüchtlingen, die im Gartenprojekt mit dabei sind. Dazu gibt es Rezepte, mit Gemüse, das sie hier säen und pflanzen.

Das Ladenlokal o'pulia wird von Ursi und Piero kurz vorgestellt, es ist ihr Familienbetrieb für Olivenöl und anderes, den Piero mit ganz viel Herzblut aufgebaut hat. Das Prosit ist wunderbar fein mit Focaccia, Oliven, Taralli und einem Olivenölkuchen. Ein rundum gelungener Abend. Das Buch «Die Welt in unseren Gärten» ist auch im o'pulia zu bekommen.

*Ursi Camenzind
Kantonalsvorstand und Mitglied der Kommission
Vernetzung Regionen*





CHAOS ADÉ – HERBSTIMPULS 2024 IN ST.GALLEN

«Wer loslässt, hat die Hände frei für Neues». Längst bekannt ist uns allen dieses Zitat. Doch wie so oft hapert es an der Umsetzung und scheitert oftmals bereits beim Start des Aufräum-Projekts.

Barbara Isser-Biedermann, Referentin an beiden Anlässen, sprüht vor Begeisterung, wenn sie über das Thema Ordnung referiert. Sie bringt es immer wieder auf den Punkt und manche Frau stimmt ihr zu, wenn es um die Probleme des Anpackens, des Durchhaltevermögens und der Motivation beim Aufräumen geht. Was macht Unordnung mit dir? Wie entsteht Gerümpel und warum verlierst du die Motivation!

Ordnung ist nicht nur fürs Auge schön, sie bringt auch Ruhe und Klarheit in den Alltag, reduziert Stress und fördert das Wohlbefinden. Dies tönt alles wunderbar! Barbara präsentiert dazu Ordnungsmethoden, welche alltagstauglich sind und sofort leicht umzusetzen sind. Zum Beispiel in kleinen Schritten mit dem Aussortieren von einfachen Dingen starten, wie Medikamente, Gewürzschubladen oder Teesammlung. Dabei entscheidet das Datum, ob etwas entsorgt werden soll. Auch die Frage «Warum» räume ich auf hilft weiter. Räume ich für mich auf oder für die andere? Was ist mein Ziel?

Ein herzliches Dankeschön geht auch an die gastgebende Frauengemeinschaft St.Otmar. Die Vorstands-Frauen verwöhnten uns mit Snacks.

Der rege Austausch nach dem Vortrag war spannend und unterhaltsam. Begeistert und mit viel Motivation machten sich die Frauen auf den Heimweg. Ob die eine oder andere Frau noch eine Aufräum-Nachtschicht einlegte, bleibt geheim.



HAST DU GEWUSST, DASS DU AM «IMPULSKAFI» IMMER VIEL LERNEN KANNST?

Gemütlich kafele und Impulse für den Wandel im Verein angehen? Das machen wir mit der SKF-Frauenbande im Impulskafi! Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle beraten euch bei allen Fragen rund um die zwei neuen Wirkungsfelder von Frauenbande 2.0 und die Umsetzung daraus entstandener Projektideen.

- ★ Pfannenfertige Projektideen
- ★ Projekte «Themen und Vereinsaktivitäten»
- ★ Projekte «Digitale Transformation»
- ★ Wandel ankurbeln

Blib neugierig – blib interessiert!



WEIHNACHTEN IM 21. JAHRHUNDERT



Die traditionelle Weihnacht mit Krippe, Weihnachtsgeschichte, gemeinsamem Singen und Kirchenbesuch gibt es noch in vielen Familien und Gemeinschaften. Doch Zeiten ändern sich und mit ihnen Menschen, Traditionen und Lebensstile. Was sehe, höre und lese ich im Hier und Jetzt des 21. Jahrhunderts? 24 Feststellungen.

In die Haushalte flattern Prospekte von Kinderspielsachen. ★ Über Bildschirme dringt der Krieg in adventlich dekorierte Wohnzimmer. ★ Das Weihnachtsgeschäft beginnt normalerweise in der 35. Kalenderwoche. ★ Durch die Kaufhäuser schallen Weihnachtslieder. ★ Am Fernsehen wird vom Weihnachtsfrieden 1914 erzählt, als britische und deutsche Soldaten aus den Schützengraben stiegen und die Waffen ruhen liessen. ★ Viele Adventskalender sind gefüllt mit 24 kleinen Geschenken. ★ Man spricht von der stillen Zeit. ★ Weihnachtsmärkte und Glühwein sind beliebt. ★ Auf Karten mit Schnee- und Weihnachtsmännern steht «Frohes Fest». ★ Hotels haben über die Festtage Hochsaison. ★ In Kirchen wird die Krippe aufgestellt: Maria, Josef und das Jesuskind, Engel und Hirten. ★ Familien schmücken Adventsfenster. ★ Zu den beliebtesten Weihnachtsgeschenken zählen Gutscheine und Geld. ★ Ein Vater verbietet der Lehrerin, mit den Schulkindern Weihnachtslieder zu singen. ★ An Verkaufssonntagen drängen sich die Menschen vor den Regalen. ★ Kleine Tannenbäume haben Hochsaison. ★ Autos stauen sich auf den Strassen. ★ Menschen wünschen sich eine besinnliche Weihnacht. ★ Sara darf nicht am Krippenspiel teilnehmen. ★ Für einsame Menschen werden Weihnachtsfeiern veranstaltet. ★ Ich lese: Die meisten Kinder wünschen sich zu Weihnachten Frieden für die Welt. ★ Auch Nichtchristen stellen einen Weihnachtsbaum auf und kaufen Geschenke. ★ Im Fernsehen gibt es Weihnachtsshow's mit Schlagerstars und Kinderchören. ★ Nicht alle wissen, weshalb Weihnachten ein Fest ist.



Zu entscheiden, was DIR und MIR Weihnachten bedeutet und was UNS Sinn und Erfüllung gibt, ist unsere ganz persönliche Freiheit. Nutzen wir sie! Frohe Weihnacht!

Isolde Süss



HERZLICHE EINLADUNG ZUM WINTERZAUBER

Aus Anlass unseres 111-jährigen Jubiläums laden wir am 17. Januar 2025 alle Vorstandsfrauen der Ortsvereine aus den Kantonen St.Gallen und den beiden Appenzell zu einem zauberhaften Abend ein. Die von ganz vielen Frauen geleistete ehrenamtliche Arbeit ist aus unserer Gesellschaft auch heute nicht wegzudenken und trägt wesentlich zum Zusammenhalt und zur Stärkung von Kirche und Gesellschaft bei.

Mit einer Führung durch den wunderschönen Dom von St.Gallen, musikalischer und kabarettistischer Unterhaltung, einem feinen Apéro in winterlicher Atmosphäre, guten Gesprächen und einfach geniessen und sein... so sagen wir DANKE für das wertvolle Wirken in den Ortsvereinen.
Vorerst wünsche ich allen eine stimmige Advents- und Weihnachtszeit und freue mich auf viele grossartige Begegnungen im 2025.

Judith Bolzern
Kantonalpräsidentin



DANKE

AUFRUF

LIEBE LESERIN

Bitte leiten Sie diesen Aufruf an geeignete Frauen weiter. Wir sind interessiert an vielen Meinungen. Wir möchten vor allem jungen Menschen die Gelegenheit geben, ihre Meinung zu äussern.

BIST DU ZWISCHEN 20 UND 40 JAHRE ALT?

Wir suchen dich, deine Meinung interessiert uns! Wir freuen uns, wenn du die folgenden Fragen beantwortest und uns vielleicht sogar ein Foto von dir schickst, das wir in den nächsten Ausgaben des Impuls abdrucken dürfen. Wir möchten jüngere Stimmen hören und sie mitmischen lassen!

- * Ist der Frauenbund etwas, was dich interessiert?
Weshalb ja oder weshalb nein?
- * Was erwartest du vom Frauenbund?
- * Wie kannst du dich einbringen? Was kannst du besonders gut?
- * Was beschäftigt dich im Moment?

Vielen Dank für deine Antworten, wir sind gespannt!



WIR SUCHEN DICH!

FRAUENBUND-ANLÄSSE

Frauen am puls

Humor trifft Hormone

Mo 24.02.2025 | 09 – 14 Uhr

Gossau | Andreas Saal

Generalversammlung

Sa 17.05.2025 | 09 - 14 Uhr

Goldach | Pfarreiheim

SKF-Delegiertenversammlung

Fr 23.05.2025 | ganzer Tag

Visp | Kultur- & Kongresszentrum

La Post

Einzelmitglieder-Anlass

Stadtheater St.Gallen

Mi 11.06.2025 | 14 - 16 Uhr

Einblick hinter die Kulissen

WEITERBILDUNGEN

Öffentlichkeitsarbeit –

den Verein in Szene setzen

Mi 12.03.2025 | 09.15 – 16.45 Uhr

St.Gallen

Leitung: Carmen Susanne Frei

Teammanagement –

bewegen und leiten ●

Di 13.05.2025 | 09.15 – 16.45 Uhr

Wil

Leitung: Regula Kuhn-Somm

Führungskompetenz –

stärken und motivieren ●

Mi 18.06.2025 | 09.15 – 16.45 Uhr

St.Gallen

Leitung: Regula Kuhn-Somm

Rhetorik – wirksam auftreten ●

Do 05.09.2025 | 09.15 – 16.45 Uhr

Wil

Leitung: Barbara Eppler

Konfliktmanagement –

handeln und lösen

Fr 24.10.2025 | 09.15 – 16.45 Uhr

Herisau

Leitung: Regula Kuhn-Somm

Revision – einfach und effizient –

Online

Fr 07.11.2025 | 09.15 – 16.45 Uhr

Online

Leitung: Elsbeth Fischer

- Modulare Weiterbildung
«Führungskompetenz Vereinswesen»

Impressum

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

VORSCHAU

«HUMOR TRIFFT HORMONE – EINLADUNG ZU EINEM EXPERIMENT»

FRAUEN AM PULS IN GOSSAU, MONTAG, 24. FEBRUAR 2025

Hormone beeinflussen unser Leben erheblich. Nicht nur in der Pubertät oder während der Wechseljahre. Auch unsere innere Einstellung spielt eine wichtige Rolle, wenn es um unser Wohlbefinden geht. Mit einer Portion Humor läuft vieles runder. Überraschenderweise sogar unser Hormonhaushalt. Erstaunlich viele Beschwerden, die uns Frauen im Laufe unseres Lebens den Alltag erschweren, hängen eng mit einem hormonellen Ungleichgewicht zusammen. Eine Prise Heiterkeit kann helfen, das innere Gleichgewicht zu stabilisieren.

Das Projekt «Humor trifft Hormone» verbindet hormonelles Wissen mit einer humorvollen Betrachtungsweise. Für einen lustvolleren Umgang mit Schwankungen, Hitzewallungen und Veränderungen. Cornelia Gaier-Kling, Heilpraktikerin und Hormonexpertin, und Sibylle Stör, Coach und Humor-Trainerin, teilen ihr Wissen über unser «körpereigenes Chemielabor» und zeigen, wie Sie dank kleinen Tricks und einem Hauch von Heiterkeit die wechselnden Herausforderungen leichter meistern.

«Humor trifft Hormone» ist ein kontinuierliches Experiment, bei dem sich die beiden Themen gegenseitig ergänzen und bereichern. Lassen Sie sich überraschen, begeistern und inspirieren.



CHECK-ÜBERGABE

Spiki Schulquartier Grossacker in der Region St.Fiden/St.Gallen

In der Spielgruppe «Panda-bärli» treffen sich die Kinder in einer Gruppe zum freien Spielen und Werken und um erste Erfahrungen ausserhalb des Elternhauses zu sammeln. Dazu dient ein gut eingesetztes Mobiliar und mit verschiedenen Spiel- und Bastelsachen. Lerneffekt: Die Kinder lernen in einer Gruppe ihren Platz zu finden, einander zu helfen, zu unterstützen, zuzuhören, fair zu streiten und wieder Frieden zu schliessen. Frau Conrad leitet die Spielgruppe ab 1. August 2024.

Unsere Kantonalpräsidentin, Alexa Sutter, durfte am Donnerstag, 4. April, Frau Marlene Conrad, der Spielgruppen-Leiterin, einen Check über CHF 5'000.00 überreichen. Der Katholische Frauenbund St.Gallen – Appenzell verfügt über zweckgebundene Fonds. Diese erlauben der Präsidentin, das Geld für solche Zwecke zur Unterstützung zu verwenden.

Die Freude ist beidseitig gross gewesen. Der Katholische Frauenbund St.Gallen – Appenzell wünscht Frau Conrad mit «Panda-bärli» für die Zukunft viel Freude an ihrer Arbeit, viele schöne und glückliche Momente mit den Kindern.



BLUMENWIESE



WIE GEHT ES IHNEN ... MIT DEM LICHT IN DER WELT?

Seit der Sommersonnenwende im Juni werden die Tage stetig kürzer. Nebeltage machen Sonnenstunden zusätzlich rar. Wie geht es Ihnen mit dem weniger an natürlichem Licht? Gehören Sie zu den Menschen, die die Wintermonate mit Schnee, kuscheligen Leseabenden und Kerzenschein geniessen? Oder fühlen Sie sich in dieser Jahreszeit antriebslos und traurig?

Spaziergänge bei Tageslicht, ausgewogene Ernährung, regelmässiges Joggen und vieles mehr können uns unterstützen, nicht in einen Winterblues zu verfallen.

Immer mehr Menschen leiden jedoch nicht am Winter, sondern an der Welt. Die Tagesschau berichtet täglich aus Kriegsgebieten, Zeitungen schreiben über Verbrechen, News-Ticker informieren uns über

Umweltkatastrophen. Dies kann wütend und ohnmächtig machen, Angst und Verzweiflung auslösen. Wie gehen Sie mit diesen Schreckensnachrichten um? Was hilft Ihnen bei deren Verarbeitung?

«Ihr seid das Licht der Welt», steht im Matthäus Evangelium. Dies kann Aufforderung wie Fähigkeit bedeuten, das Licht und die Liebe Gottes in die Welt zu tragen. Jeder von uns hat die Möglichkeit und auch die Verantwortung dazu. Wo bewirke ich durch meine Taten und Worte Gutes? Wo schüre ich Missgunst und Intrigen?

Ergänzend zum Matthäus Evangelium findet sich bei Johannes nachstehende Aussage von Jesus: «Ich bin das Licht der Welt». Dies kann entlasten und trösten. Wir sollen Licht bringen, müssen jedoch nicht alles erleuchten. Wir sollen Gutes tun, müssen jedoch nicht «die ganze Welt retten».

Unser Leid(en), das Leid der Welt getrost vor Gott bringen und Entlas-

tung erfahren – das wünsche ich uns allen.

Und wenn dies nicht gelingt? Wenn ich mit der Welt, mit Gott hadere und mich bedrückt fühle?

- Was brauche ich, um auch das Schöne, das Wunderbare zu sehen?
- Wie kann ich Vorbild für andere sein und Hoffnung und Zuversicht verbreiten?
- Wer oder was kann mich unterstützen, Licht und Frieden in die Welt zu bringen?
- In welchen Momenten fühle ich mich geborgen in Gottes Liebe?

Gerne suche ich zusammen mit Ihnen Antworten auf diese und weitere Fragen – damit Sie Frieden im Herzen spüren und diesen in die Welt hinaustragen mögen.

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 WEIHNACHTSKARTEN BEI MÜTTER IN NOT

Die Kinder der 1. – 3. Religionsklassen von Judith Bolzern, Bernhardzell, zeichneten die neuen Weihnachtskarten von MÜTTER IN NOT.



Diese können auf der Homepage von MÜTTER IN NOT (www.muetterinnot.ch) bestellt werden. Der Verkaufspreis beträgt CHF 6.– inkl. Couvert und Einlageblatt. Die Karten werden versandkostenfrei verschickt.

Wir freuen uns über Ihren Einkauf, der Erlös kommt 1 : 1 Frauen in Notsituationen zugute.

