

Geschätzte Leserin und Interessierte

## JUBILÄUM!

### Die 80. Ausgabe liegt vor Ihnen!

Als alles anfang! Im Juli 1995 ist es soweit, die erste Verbandszeitschrift mit dem Namen «impuls – am puls» erscheint. Die fachlichen Inhalte der vierteljährlich erscheinenden Zeitschrift umfassen: detaillierte Berichte aus den Fach- und Verbandsgruppen, Berichte über Anlässe in den Regionen oder den ausführlichen Veranstaltungskalender. «Öffentlichkeitsarbeit heisst Beziehungen aufnehmen und über Dienstleistungen in unserer Verbandszeitschrift informieren», waren die Themen der damaligen Co-Präsidentin Cordula Köppel-Oehy in ihrem Editorial.

26 Jahre später – Wir sind mit drei jährlichen Ausgaben der Verbandszeitschrift unterwegs, der Zeitschriftenname blieb bestehen. Es gilt immer noch, Berichte aus den unterschiedlichsten Bereichen zu publizieren. Aber wir sind auf der Suche nach DEM, was die Leserschaft interessiert und anspricht.

NEU: Mit der «Blumenwiese», einem Beitrag der Stellenleiterin der Beratungsstelle MÜTTER IN NOT, Gabriela Horvath-Zanettin, welcher über das Mensch- oder Frausein berichtet und zum Denken anregt. Im «Nachgefragt» geben unsere FG-Präsidentinnen aus den unterschiedlichsten Regionen Einblick in ihr Schaffen und ihre Persönlichkeit. Die Autorin Isolde Süess publiziert regelmässig zu einem aktuellen Verbandsthema, wie im Jahr 2021 zu 50 Jahren Frauenstimmrecht. Was wird es im Jahr 2022 sein? Lassen Sie sich überraschen!

Es gilt, agil zu sein!

*Herzlichst Ihre Alexa Sutter*



FRAUENBUND  
AUF INSTAGRAM

@frauenbundsga.ch

## VERÄNDERUNG

*Wenn der Wind der Veränderung weht,  
bauen die einen Mauern und die anderen Windmühlen.* Chinesische Weisheit



Spricht euch diese Weisheit auch aus dem Herzen? Der Wind der Veränderung begleitet uns Tag für Tag durch unser Leben. Als neu gewählte Co-Präsidentin der Kommission Vernetzung Regionen bin ich bestrebt, Veränderungen in Verband und Ortsvereinen anzupacken und als Chance wahrzunehmen. Miteinander Windmühlen bauen und die daraus gewonnene Kraft und Energie nutzen, ist mein Ziel. Ich wünsche mir eine Brise Wind zwischen den Ortsvereinen und dem Kantonalvorstand zu spüren. Darum lasst uns gemeinsam Windmühlen bauen. Ich freue mich auf viele tolle Begegnungen und schicke euch ein grosses Dankeschön für euer «JA». Vielen Dank für das entgegengebrachte Vertrauen.

*Doris Jud, Co-Präsidentin Kommission Vernetzung Regionen*



Eine Veränderung hat sich bei mir mit der Anfrage unserer Kantonalpräsidentin Alexa Sutter für die Mithilfe im Kantonalvorstand ergeben. Ich war überrascht und erfreut zugleich. Seit ca. 10 Jahren leite ich den Dorfverein Thal-Lutzenberg und nun darf ich eine neue Herausforderung annehmen. In diesem Sinne möchte ich mich herzlich für eure JA-Stimmen bedanken! Gerne möchte ich mithelfen, dass der neue Wind unsere Mühlen antreibt und wir zusammen viele schöne und gefreute Stunden verbringen dürfen. Ich danke allen für das entgegengebrachte Vertrauen und wünsche auch euch Mut zur Veränderung und beste Gesundheit.

*Sandy Kast, Mitglied Kantonalvorstand*

## MAKE UP! BEWEGT

*Nichts ist so beständig wie der Wandel.* Dies sagte schon der Philosoph Heraklit von Ephesos mehrere Jahrhunderte vor Christus. Und der Ausspruch ist heute so aktuell wie damals.

Auch der Kantonalverband ist in Bewegung: Durch die ausserordentliche Wahl der Präsidentin der Finanzkommission ist der Kantonalvorstand in allen Ressorts wieder vollständig besetzt. In der Sozialkommission finden sich zwei neue Frauen als Mitglieder und die Finanzkommission wird sich ebenfalls verändern. Das neue Kartensortiment für MÜTTER IN NOT ist aufgeschaltet. Auf Instagram werden Fotos geteilt und Likes gesetzt. Und ein spezielles Angebot «fö e rondom suuberi Sach» steht bereit...

Verändert hat sich auch wieder die Möglichkeit, vor Ort an Kurstagen des SKF teilzunehmen. Nutzen Sie diese Chancen! Oder wie wäre es mit einem Stadtrundgang in Rapperswil oder St.Gallen anlässlich des Jubiläumsprogramms «50 Jahre Frauenstimmrecht», welches in Zusammenarbeit mit den beiden Frauenzentralen St.Gallen und Appenzell Ausserrhoden entstanden ist.

*make up!* ist wieder in Bewegung

*Irene Zill, Verbandssekretärin*

## FRAUENBUND-ANLÄSSE

### JUBILÄUMSPROGRAMM 50 JAHRE FRAUENSTIMMRECHT

Mo 27.09.2021 | 08.00 – 09.30 Uhr  
**St.Gallen** | ONLINE

#### Themencafé

#### «50 Jahre Frauenstimmrecht»

organisiert durch Frauenzentrale  
St.Gallen

---

### HERBSTIMPULSE

Di 26.10.2021 | 14.00 Uhr

**Rapperswil** | Visitor Center,  
Fischmarktplatz 1

#### Stadtführung – Frauenschicksale

Do 28.10.2021 | 14.00 Uhr

**St.Gallen** | Marktgasse, Bärenplatz  
**Frauenstadtrundgang –**

#### Frauen, die St.Gallen prägten

Leitung: Judith Thoma, Historikerin  
Die beiden Stadtführungen werden  
vom Frauenbund organisiert.

---

### ELISABETHEN-TAG

Do 18.11.2021 | 19.00 Uhr

**St.Gallen** | Schutzengelkapelle  
Wortgottesdienst



**SKF Schweizerischer Katholischer Frauenbund**  
**Elisabethenwerk**  
von Frauen – für Frauen

**Helfen Sie mit ...**  
... Frauenprojekte in Afrika, Asien und  
Lateinamerika zu unterstützen.

**Spendenkonto 60-21609-0**  
[www.elisabethenwerk.ch](http://www.elisabethenwerk.ch)



---

## WEITERBILDUNGS- ANGEBOTE

Sa 02.10.2021 | 09.00 – 13.00 Uhr

**Weinfelden** | Pfarreizentrum

#### Digitale Zusammenarbeit – flexibel und effizient

Leitung: Fanni Dahinden,  
Geschäftsführerin vitamin b

Mi 27.10.2021 | 09.15 – 16.45 Uhr

**St.Gallen** | DomZentrum

#### Teammanagement – bewegen und leiten

Leitung: Cornelia Schinzilarz

---

### Online-Seminar

Di 02.11.2021 | 17.30 – 20.30 Uhr

#### Vereinsstatuten – das Salz in der Suppe

Leitung: Mirjam Meyer,  
SKF-Finzen

## BILDUNGSKOMMISSION



Die Bildungskommission anlässlich ihrer letzten Sitzung am 26.04.2021.

(v.l.n.r.) Andrea Brunner, Präsidentin, Annemarie Engeli, Angelika Heim, Aktuarin, Martha Storchenegger und Christa Rohner

Seit geraumer Zeit nutzt der Kantonalverband für das Weiterbildungsangebot die SKF-Kurse und arbeitet eng mit dem Dachverband zusammen. Auch bei Anlässen wird auf das SKF-Thema zurückgegriffen. So wurde die Arbeit der Bildungskommission immer reduzierter. Der Kantonalvorstand und die Bildungskommission beschlossen in gegenseitiger Absprache, die Kommission per 12. Mai 2021 aufzuheben. Der Vorstand dankt allen Kommissionsmitgliedern für ihre wertvolle Mitarbeit in den vergangenen Jahren!

---

## WEIHNACHTSKARTEN



Die Beratungsstelle MÜTTER IN NOT bietet neu Weihnachtskarten zum Verkauf an. Lassen Sie sich verzaubern von den Weihnachts- und Winterzauberkarten.

Zu bestellen unter [www.frauenbundsga.ch](http://www.frauenbundsga.ch) > Angebote > Kartenverkauf

Der Verkaufserlös wird vollumfänglich als finanzielle Überbrückungshilfe für Frauen in Notsituationen eingesetzt.

## FRISCHER WIND FÜR DEN KANTONALVORSTAND



(v.l.n.r.) Judith Bolzern, Jacqueline Bollhalder, Manuela Gemperle, Patricia Monsch, Alexa Sutter, Sandy Kast und Doris Jud

### GEISTLICHE BEGLEITUNG

In der Tradition der kirchlichen Frauenverbände gehörte in jedem Ortsverein der Pfarrer als Präses zum Vorstand. Die Zeiten und auch die geistliche Begleitung haben sich geändert: In einigen Frauenvereinen haben die angestellten Theologinnen diese Aufgabe übernommen, in anderen sind es spirituell und kirchlich interessierte Frauen aus dem Verein, welche als Freiwillige die Aufgabe wahrnehmen, teilweise ist noch immer der Pfarrer in diesem Amt und viele Vereine haben diese Funktion aus verschiedenen Gründen abgeschafft.

Der Schweizerische Katholische Frauenbund SKF hat ein grosses Interesse daran, dass die Aufgabe der geistlichen Begleitung (oder Präses, wie es vielerorts noch genannt wird) gut und unterstützend wahrgenommen wird. Er ist deshalb mit den Verantwortlichen der Bistümer in Kontakt getreten, um dort auf die Wichtigkeit dieser Funktion hinzuweisen und mit der Kirchenleitung zusammen nach Weiterentwicklungen zu suchen.

Mit der Beauftragten für Theologie des SKF, Silvia Huber, lancierte die geistliche Begleiterin des Kantonalverbands, Jacqueline Bollhalder, bei den Frauengemeinschaften eine Umfrage. Diese Ergebnisse werden mit dem SKF besprochen. Der SKF wiederum will herausfinden, wie es um das Amt der geistlichen Begleitung steht und wo Handlungsbedarf besteht. Das Thema wird auch an der SKF-Herbstkonferenz mit den Vertreterinnen der Kantonalverbände diskutiert werden.

### SPONTAN-KAFFEE

Die Kommission Vernetzung Regionen wird zusammen mit Frauengemeinschaften ein Spontan-Kaffee initiieren. Zum Auftakt erhielten alle Frauengemeinschaften sonnigenergiegefüllte-bananige Grüsse in Form einer Schokolade «Bananen-Split» für die erste Vorstandssitzung nach den Sommerferien. Der Umschlag für die Schokolade wurde von KV-Mitglied Doris Jud sehr farbenfroh gestaltet.

#### 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

## SOZIALKOMMISSION



(v.l.n.r.) Monika Wagner und Sabina Aggeler

Der Kantonalvorstand wählte an seiner Sitzung vom 29.06.2021 zwei neue Mitglieder in die Sozialkommission: Sabina Aggeler aus Herisau und Monika Wagner aus Mörschwil. Wir freuen uns, dass zwei motivierte Frauen bereit sind, sich in der Sozialkommission bei Finanzierungsgesuchen mit den Fachpersonen der Beratungsstelle MÜTTER IN NOT auszutauschen und sich ehrenamtlich für das Hilfswerk zu engagieren.

## MAKE UP! – NACHHALTIGKEIT



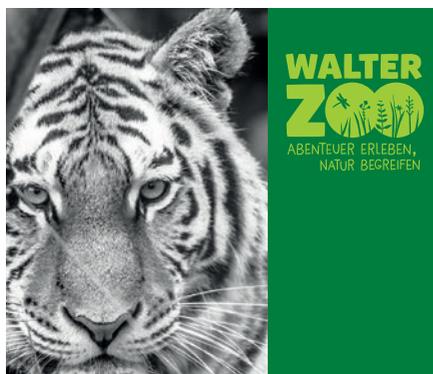
### Exklusives Angebot «fö e rondom suuberi Sach»

Das neue Angebot des Kantonalverbandes ist ein Gemeinschaftswerk. Entstanden ist die Idee in einer Arbeitsgruppe des Kantonalverbandes zum Thema *make up!* – Nachhaltigkeit. Der Kreis wurde dann erweitert mit der Firma Ottiger Seiferei und einer strickfreudigen Ortsvereins-Frau. Stolz präsentieren wir euch das Angebot «fö e rondom suuberi Sach».

Die handgestrickten Wischlappen und die handgemachten Seifen aus dem Appenzellischen versprechen wohlthuende Momente.

Wir verkaufen das Set zum Preis von CHF 30.00 am Christkindlimarkt auf dem Gallusplatz in St.Gallen am Samstag, 27. November 2021, 09.00 – 17.00 Uhr. Oder Bestellung an [verband@frauenbundsga.ch](mailto:verband@frauenbundsga.ch).

## Walter Zoo Tickets zu gewinnen



Teilnahmeberechtigt sind Einzelmitglieder. Noch kein Einzelmitglied? – Kein Problem!

Jetzt anmelden unter [www.frauenbundsga.ch](http://www.frauenbundsga.ch) > Mitglieder > Mitglied werden

## GOODY FÜR UNSERE EINZELMITGLIEDER

Mit einem attraktiven Wettbewerb erweitert der Frauenbund sein Angebot für Einzelmitglieder. Dank der Kooperation mit dem Walter Zoo verlosen wir Tickets für Zoobesuche. Mit Ihrer Familie und/oder Freunden werden Ihnen erlebnisreiche Stunden ermöglicht. Der Walter Zoo ist Sponsor des 1. und 2. Preises.

Schon seit 1961 bietet der Walter Zoo ein besonderes Erlebnis und Abenteuer für grosse und kleine Entdecker in der Natur. Er ist ein wichtiges Angebot in unserer Region, welcher die Faszination und das Verständnis für die Tierwelt und deren Lebensräume weckt und fördert. Erleben auch Sie die Vielfalt von rund 1100 Tieren aus 130 verschiedenen Tierarten und tauchen Sie ein in die exotische Pflanzenwelt.

Mitmachen und mit etwas Glück gewinnen.

Wir verlosen:

- |               |   |
|---------------|---|
| 1. Preis:     | Familienjahreskarte                       |
| 2. Preis:     | Rendezvous für 1 Person mit Lieblingstier |
| 3. Preis:     | 2 Einzel-Eintritte für Erwachsene         |
| 4.–20. Preis: | 1 Einzel-Eintritt für Erwachsene          |

## KURZMITTEILUNGEN

### Treffen mit Bischof Markus Büchel

In diesem Jahr war ein Besuch bei Bischof Markus Büchel wieder möglich. Der Kantonalvorstand war für ein persönliches Gespräch eingeladen. Bischof Markus brachte seine hohe Wertschätzung zum Ausdruck. Stets hat er ein offenes Ohr für die Frauenanliegen.

### Landsitzung des Kantonalvorstands

Ende August trafen sich die Mitglieder des Kantonalvorstands und der Kommission Vernetzung Regionen zu einer Austausch-Sitzung in Rapperswil. Dabei wurden auch die Vorstandsfrauen der Frauengemeinschaften Rapperswil-Kempraten und Jona zu einer Vernetzungsrunde eingeladen. Dem Vorstand war es wichtig, diese Frauen persönlich kennenzulernen und sich mit ihnen auszutauschen.

### Vorständetreffen

Im September treffen sich die Frauengemeinschaften regional für den Austausch untereinander. Neu werden diese Treffen durch eine Frauengemeinschaft unter Mithilfe der Kommission Vernetzung Regionen organisiert.

### Weiterbildungsangebot 2022

Im nächsten Jahr fokussiert der SKF seine Weiterbildungsangebote wiederum auf Vorstandsfrauen der Ortsvereine. Neu hinzugekommen sind die Kurse «Digitale Zusammenarbeit» und «Online-Sitzungen und Versammlungen». Hier werden den Vorstandsfrauen hilfreiche Tipps vermittelt für diese neue Sitzungsart. Einzelmitglieder laden das Programm von der Website herunter oder finden dort die detaillierten Informationen.

### SKF-Qu(elle)

Die Mitglieder haben sich an der schriftlichen Abstimmung 2021 für die Weitergabe der Adressdaten an den SKF für den Versand der SKF-Verbandszeitschrift Qu(elle) entschieden. Der SKF freut sich sehr über dieses JA aus der Abstimmung. Er gleist nun die weiteren Schritte auf, damit die erste Qu(elle) im nächsten Jahr an die St.Galler und Appenzeller Mitgliederadressen erfolgen kann. Wird die Zustellung der Zeitschrift nicht gewünscht, darf sich der Empfänger beim SKF abmelden.

## NACHGEFRAGT

### 7 Fragen und 1 Antwort ohne Frage

**Daniela Zwingli**, 52, aus Appenzell Meistersrüte, seit 2015 Präsidentin der Frauengemeinschaft Appenzell.



*Wovon träumst du?* Mit einem Wohnmobil durch die Schweiz zu reisen.

*Was ist dein Lieblingsessen?* Chäsmagerone mit Südwösch.

*Was inspiriert dich an deiner Region?* Die Appenzeller Tradition und natürlich unser Alpstein.

*Was darf bei einem Besuch in der Stadt St.Gallen auf keinen Fall fehlen?* Besuch der Kathedrale St.Gallen.

*Welches Buch kannst du mir empfehlen?* «I häb scho döri» (Das harte Leben der Nann beim Äscher und Wildkirchli um 1900) von Miggi Hehli-Bischofberger.

*Was ist Glück?* Glück ist das einzige, das sich verdoppelt, wenn man es teilt.

*Was hat dein Leben verändert?* Der Auszug meiner Kinder. Jetzt sind mein Mann und ich wieder alleine, was wir aber auch sehr geniessen können.

**Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu werden.**

---

## DER GESELLSCHAFTLICHE FORTSCHRITT

*Der gesellschaftliche Fortschritt lässt sich exakt messen an der gesellschaftlichen Stellung des schönen Geschlechts (die Hässlichen auch).*



Dieses Zitat von Karl Marx fiel mir ins Auge und brachte mich zum Staunen, zum Nachlesen und Stirnrunzeln.

Ich staunte über die Weitsichtigkeit, die in der Aussage des vor zweihundert Jahren geborenen Philosophen und Gesellschaftskritikers liegt.

Ich begann nachzulesen. Dieser Mann des 19. Jahrhunderts, der vor allem die Situation der in Fabriken arbeitenden Bevölkerung analysierte, erkannte die Abhängigkeit, Doppelbelastung und Ungleichbehandlung der Arbeiterinnen. Ihre Arbeitskraft wurde nicht nur in den Fabriken, sondern auch «zu Hause» ausgenutzt. In den Fabriken gab es Lohn, zu Hause nicht. Verzichteten die Frauen jedoch auf Lohnarbeit, machten sie sich vom Mann abhängig. Heute sind für Mädchen eine Berufsausbildung und die sich damit eröffnenden Chancen selbstverständlich. Die grundlegenden Rechte sind in der Verfassung verankert. Nun liegt es an den Frauen, diese auch wahrzunehmen. Es braucht Stärke und Selbstvertrauen, um die Rechte sowohl im privaten wie auch beruflichen Bereich zu beanspruchen. Ein gradliniger Leitfaden ist jener der Gerechtigkeit. Eine Frau sollte sich überlegen, welche Ziele im Leben für sie wichtig sind. Dann hat sie die Möglichkeit, diese zu erreichen, indem sie die Bedingungen in ihrem Leben dementsprechend gestaltet.

Und weshalb runzle ich die Stirn? Frauen in Schöne und Hässliche einzuteilen, empfinden wir heute als sexistisch. Dabei, hoffe ich, wollte Marx ausdrücken, dass Frauen, ob schön oder nicht, in erster Linie als gleichberechtigte Menschen wahrzunehmen sind.

Wie steht es in Sachen Stellung der Frau in der Kirche? Wie steht es um den Fortschritt?

*Isolde Süess, Kolumnistin*



## BLUMENWIESE

### Wie geht es Ihnen ... mit dem Älter werden?



Wenn Sie diesen Artikel lesen, steht der Herbst vor der Türe. Die Blätter an den Bäumen verfärben sich, Trauben werden reif, es bilden sich erste Nebelschwaden. Wie begrüssen Sie diese Jahreszeit? Mit Freude über das Kommende oder eher Wehmut über das Vergangene? Was löst Ihr eigenes In-den-Herbst-des-Lebens-Kommen bei Ihnen aus?

Älter werden ist ein fortlaufender Prozess. Als Kind wird der nächste Geburtstag – und die damit verbundenen Geschenke – herbeigesehnt, als Jugendlicher ist die Freude gross, endlich volljährig zu sein. Und als Erwachsener? Haben wir es immer noch eilig, älter zu werden?

Die ersten grauen Haare, Fältchen im Gesicht, verminderte Beweglichkeit und mehr sind offensichtliche Zeichen, dass unser Körper altert. Die Werbung suggeriert uns, dass wir gegen das Altern ankämpfen können. Für jedes Fältchen scheint es ein entsprechendes Produkt zu

geben, Haarfarbe gibt es aus der Tube, Nahrungsergänzungsmittel sollen uns helfen, vital zu bleiben. «Anti-Aging» heisst das Zauberwort, was so viel bedeutet wie Altersverhinderung oder Kampf dem Altern. Klingt verlockend und anstrengend zugleich. Möchte ich für etwas Kraft und Energie aufwenden, das nicht zu ändern ist? Oder geht es vielmehr um «happy aging»...glücklich bzw. zufrieden und möglichst gesund zu altern?

Älter werden bedeutet Verlust... an Lebensmöglichkeiten, an Attraktivität, irgendwann vielleicht auch an Selbständigkeit. Das ist so. Und was sind die Gewinne des Älterwerdens? Eine gewisse Gelassenheit darf sich einstellen, die Verantwortung für die Kinder kann nach und nach abgegeben werden, es bleibt wieder mehr Zeit für sich und die Partnerschaft. Welche weiteren Privilegien bringt uns das Alter?

Der Philosoph Wilhelm Schmid schreibt in einem seiner Bücher: «Ich freue mich, wenn ich älter werde, denn wenn ich mich nicht freue, werde ich auch älter.» Diesen Humor, diese Gelassenheit dem Äl-

terwerden gegenüber sowie eine grosse Portion Gesundheit – das wünsche ich uns allen!

Und wenn dies nicht gelingt? Wenn der Gedanke an diesen Lebensabschnitt angstbesetzt ist, gesundheitliche Einschränkungen den Alltag erschweren?

- ❁ Was brauche ich, um gesund und gelassen älter zu werden?
- ❁ Wo darf ich loslassen und Verantwortung abgeben?
- ❁ Wer oder was kann mich dabei unterstützen?
- ❁ In welchen Momenten gelingt es mir, die positiven Seiten des Alterns sehen zu können?

Gerne suche ich zusammen mit Ihnen Antworten auf diese und weitere Fragen – damit Sie diesen neuen Lebensabschnitt, einem nächsten Schritt der Reife, mit Zuversicht und Vertrauen begehen können.

Ich freue mich über Ihre Kontaktaufnahme.

*Herzlich, Gabriela Horvath-Zanettin*

**Kontakt:** Beratungsstelle MÜTTER IN NOT  
Gabriela Horvath, [gabriela.horvath@frauenbundsga.ch](mailto:gabriela.horvath@frauenbundsga.ch), Telefon 071 222 45 60  
Die Beratung ist kostenlos und unterliegt der Schweigepflicht.

## WEIL MIR DAS GUT TUT...

### Kurse für Frauen in knappen finanziellen Verhältnissen



MÜTTER IN NOT schenkt Frauen einen Kurs im Bereich Bildung und Gesundheitsförderung. Weitere Infos werden demnächst aufgeschaltet auf [www.frauenbundsga.ch/591/muetter-in-not/angebot](http://www.frauenbundsga.ch/591/muetter-in-not/angebot).

WIR SIND AUCH ONLINE ERREICHBAR: [WWW.FRAUENBUNDSGA.CH](http://WWW.FRAUENBUNDSGA.CH)

