

impuls – am puls

IN DIR MUSS BRENNEN,
WAS DU IN ANDEREN
ENTZÜNDEN WILLST.»

Augustinus Aurelius

Die Kernaussage dieses Zitates bedeutet für mich Begeisterung. Nur wer motiviert und begeistert ist, kann die Freude an andere weitergeben. Sei es im Alltag, bei der Arbeit und besonders auch in der Freiwilligenarbeit. Die Motivation Freiwilligenarbeit zu leisten, braucht viel Begeisterung. Oft fehlt die Zeit für ein zusätzliches Engagement, wir sind müde und ausgelaugt, da wir im Familien- und Berufsalltag gefordert sind. Warum lohnt es sich trotzdem sich Zeit zu nehmen? Diese Frage kann nur beantworten, wer bereits selbst die Erfahrung gemacht hat. Neben der Vorstandsarbeit entwickeln sich immer wieder wertvolle Freundschaften. Zusammen etwas aushecken, Ideen umsetzen und den Zeitgeist spüren. All dies schweisst uns zusammen und bringt uns auch persönlich weiter. Probiere es aus!

Was braucht die Frau von heute an Weiterbildungsangeboten? Die Veränderungen sind stetig und wir sind fokussiert. Der Kantonalverband freut sich, alljährlich das SKF-Kursprogramm anzubieten. Für die Vorstandsfrauen und die Mitglieder unseres Verbands ist es eine grossartige Möglichkeit, sich kostenlos weiterzubilden. Das Weiterbildungsprogramm 2024 findest Du auch auf der WebSite. Nimm Dir Zeit, es zu studieren. Es lohnt sich!

Begeistert und gespannt bin ich auf die neuen Angebote wie Vereinsfundraising – zusätzliche Finanzquellen finden, Vereinszukunft planen. Projekte – richtig geplant, erfolgreich umgesetzt!

Ich freue mich auf Deine Anmeldung.

*Angelika Heim,
Sachbearbeiterin Verbandssekretariat*

DARUM MACHT VERNETZUNG SPASS!



Kontakte und Austausch

Sich vernetzen, «Fäden spannen», begeistert mich immer wieder aufs Neue. Kontakte mit anderen Vorstandsfrauen und Frauen aus den Ortsvereinen pflegen macht definitiv Spass. Sich vernetzen heisst, sich austauschen und von den gegenseitigen Erfahrungen profitieren.



Inspirationen und Chancen

An der Vernetzung schätze ich sehr, Informationen, andere Meinungen und Inspiration zu aktuellen Themen zu erhalten. Durch den Austausch wird mein Blickwinkel geöffnet und erweitert. Gespräche unter gleichgesinnten Frauen motivieren und bestärken; gesetzte Ziele werden dadurch leichter erreicht. Auf diesem Weg entstehen geniale Ideen. Ein Netzwerk bietet Chancen gemeinsam an Themen zu wachsen und etwas zu bewegen.

«Gemeinsam sind wir stark»

Als Co-Präsidentin der Kommission Vernetzung Regionen macht es mir Spass, für den Kantonalverband und für die Frauen aus den Ortsvereinen Vernetzungs-Fäden zu spannen. Es freut mich sehr, wenn die Angebote genutzt werden. Wir gemeinsam mit aktuellen Themen unterwegs sind.

Und Du? Bist auch Du eine Netzwerkerin? Melde Dich! Beim Katholischen Frauenbund freuen sich tausende von Frauen und natürlich auch ich, auf Deine bunten, spannenden und inspirierenden Fäden.

Doris Jud, Co-Präsidentin Vernetzung Regionen

WARUM ENGAGIERE ICH MICH BEIM FRAUENBUND?

Für mich sind folgende grundlegende Gedanken dazu ausschlaggebend:

Soziales Engagement und Gesellschaft: Der Frauenbund bietet die Möglichkeit, sich mit anderen Frauen zusammenzuschliessen, die ähnliche Interessen und Anliegen haben. Durch die Teilnahme an Veranstaltungen, Treffen und Projekten können Frauen sich in der Gemeinschaft engagieren und soziale Bindungen knüpfen.

Tradition und kulturelles Erbe: Der Frauenbund nimmt eine wichtige Rolle bei der Bewahrung von Traditionen und kulturellem Erbe wahr. Wir setzen uns für die Wiedergabe von Bräuchen und lokaler Geschichte ein.

Bildung und Weiterentwicklung: Wir bieten Bildungsprogramme, Workshops und Vorträge zu verschiedenen Themen an, die Frauen helfen ihre Fähigkeiten und ihr Wissen zu erweitern.

Frauenrechte: Der Frauenbund setzt sich für die Rechte und Interessen von Frauen ein. Frauen, die sich für die Stärkung der Frauenrechte und -rolle einsetzen, finden eine Plattform dafür.

Unterstützung für Frauen in Notlagen: Wir führen seit mehr als 40 Jahren die Beratungsstelle MÜTTER IN NOT. Die Beratungsstelle bietet Frauen in schwierigen Situationen Hilfe und Unterstützung im psychosozialen Bereich oder durch finanzielle Mittel.

Diese Gedanken sind nicht abschliessend und können je nach individuellen Interessen und Motivation variieren. Letztlich hängt die Entscheidung, dem Frauenbund beizutreten oder sich beim Frauenbund zu engagieren, von den persönlichen Zielen und Werten jeder Einzelnen ab.

«Ich bin stolz, ein Teil eines grossen, sozialen Frauennetzwerkes zu sein.»

Alexa Sutter, Kantonalpräsidentin

Impressum

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

FRAUENBUND-ANLÄSSE

Buch und Prosit

Pilgern erdet und himmelt –
Josef Schönaauer

St.Gallen | Denkbar

Mi 20.09.2023 | 19.00 – 21.00 Uhr

Herbstimpuls HIP

Vieles ist Kopfsache!

Vortrag: Stefanie Neuhauser

Rorschach

Do 02.11.2023 | 14.00 – 17.00 Uhr

Wil

Di 07.11.2023 | 14.00 – 17.00 Uhr

Elisabethen-Gottesdienst

Frauengemeinschaft Thal

Kath. Kirche Thal

Mi 22.11.2023 | 19.00 Uhr

WEITERBILDUNGEN

Geistliche Begleitung – eine vielseitige Funktion

Chur

Di 19.09.2023 | 09.15 – 16.45 Uhr

Leitung: Silvia Huber

Erfolgreiche Zusammenarbeit – Vorstände als vitale Teams

St.Gallen

Fr 29.09.2023 | 09.15 – 16.45 Uhr

Leitung: Sabine Ruff

Revision – einfach und effizient Weinfelden

Do 19.10.2023 | 13.30 – 16.30 Uhr

Leitung: Elsbeth Fischer

Teammanagement – bewegen und leiten ●

Chur

Di 24.10.2023 | 09.15 – 16.45 Uhr

Leitung: Regula Kuhn-Sommer

Argumentieren – souverän und überzeugend Wil

Fr 03.11.2023 | 14.00 – 17.15 Uhr

Leitung: Karin Ottiger

Vereinsfinanzen – erfolgreich verwalten Wil

Di 14.11.2023 | 09.15 – 16.45 Uhr

Leitung: Elsbeth Fischer

● **Modulare Weiterbildung «Führungskompetenz Vereinswesen»**

WUSSTEST DU, DASS...

nicht nur Einzelmitglieder und Vorstandsfrauen, sondern auch Mitglieder aus Ortsvereinen jeweils an der Generalversammlung des Kantonalverbands teilnehmen können? Es sind alle herzlich willkommen!

RÜCKBLICK GENERALVERSAMMLUNG VOM 5. MAI IN WANGS

Die Kantonalpräsidentin, Alexa Sutter, kann viele Kollektiv- und Einzelmitglieder, aber auch Gäste wie Thomas Englberger, Kanzler des Bistums St.Gallen und Sabine Rüthemann, Informationsbeauftragte des Bistums im Sternensaal in Wangs begrüßen. Spezielle Grussworte richten danach Patrik Schlegel, Gemeindepräsident Vilters-Wangs, Thomas Kalberer, Kirchenverwaltungsrat Wangs, Simone Curau-Aeppli, Präsidentin des SKF an die Teilnehmenden aus. Die Kantonalpräsidentin führt zügig durch die Versammlung und so werden Jahresbericht und Jahresrechnung genehmigt. Die Erhöhung des Mitgliederbeitrages wird nach ausführlichen Erklärungen gutgeheissen.

Abschied und Begrüssung

Der Kantonalvorstand muss sich leider von drei Frauen verabschieden. Herzlichen Dank an Patricia Montsch (Co-Präsidentin Kommission Vernetzung Regionen), Sandy Kast (Präsidentin Bildungskommission) und Manuela



WARUM MITGLIED EINES FRAUENNETZWERKS?

Es gibt viele Motivationsgründe einem Netzwerk anzugehören. Dies gilt für Männer und Frauen gleichermaßen. Gerne möchte ich auf 4 Gedanken näher eingehen.

Unterstützung und Austausch

Ein Frauennetzwerk bietet eine Möglichkeit, sich mit anderen Frauen zu vernetzen, sich auszutauschen und zu unterstützen. Hier können sie voneinander lernen und gemeinsam Strategien entwickeln.

Empowerment und Begeisterung

Durch den Austausch mit Anderen und durch die Teilnahme an Veranstaltungen können Frauen ihr Selbstbewusstsein stärken und einander begeistern.

Berufliche Entwicklung

Ein Frauennetzwerk kann auch eine Möglichkeit sein, sich beruflich weiterzuentwickeln. Es gibt diverse Weiterbildungsprogramme, die als Mitglied genutzt werden können. Ein Frauennetzwerk kann auch Kontakte zu potenziellen Arbeitgebern oder Kunden vermitteln.

Lobbying und politisches Engagement

Einige Frauennetzwerke setzen sich auch politisch für die Interessen von Frauen ein. Sie setzen sich für die Gleichstellung der Geschlechter ein und beeinflussen politische Entscheidungsträgerinnen.



Der Katholische Frauenbund St.Gallen-Appenzell ist ein Verband, der sich mit seinen 105 Ortsvereinen und rund 1'700 Mitgliedern für Frauen in Kirche und Gesellschaft einsetzt und dadurch in Pfarreien und Seelsorgeeinheiten auf Bistumsebene entlastend wirken kann. Als Mitglied des Dachverbands ermöglicht es unserem Kantonalverband zum grossen Ganzen beitragen zu können.

Daniela Baldi, Verbandssekretärin

Gemperle (Präsidentin Finanzen) für ihre grosse Arbeit. Auch Anita Popp, Vernetzung Regionen, wird verabschiedet und herzlich verdankt. Erfreulich ist, dass mit Bernadette Hug und Gabriela Hutter gute Nachfolgerinnen gefunden wurden. Dethomas Regina, Ober- und Unterrheintal, Müller-Caravà Yvonne, See und Wick Gähwiler Susanne, Untertoggenburg sind für die Vorstandstreffen neu in ihren Regionen zuständig.

Die Embley-Sisters beschliessen mit einem musikalischen Teil die Generalversammlung und alle Anwesenden werden zu einem kleinen Imbiss eingeladen.

Herzlichen Dank den Frauen von Wangs für die Gastfreundschaft!

Jacqueline Bollhalder, Kantonalvorstand

SAFE THE DATE!



Die **111. Generalversammlung** des KFB SGA, **1. Juni 2024, Waldstatt**



NACHGEFRAGT

7 Fragen und 1 Antwort ohne Frage

Ariane Rossmannith, 38, Präsidentin seit 2023, Gruppe junger Familien Gommiswald



Wovon träumst Du?

Ich würde gerne eine Weltreise machen.

Was inspiriert Dich an deiner Region?

Die Berge und die Natur. Es ist einfach wunderschön am Ricken zu wohnen.

Welches Buch kannst Du mir empfehlen?

Drei Frauen am See und die Fortsetzungen von Dora Heldt

Was ist Glück?

Für mich ist Glück, ein unbeschwertes Leben zu haben ohne Ängste und Sorgen.

Warum engagierst Du Dich in Deinem Verein?

Es macht mir grosse Freude und bereichert meinen Alltag als Mami.

Wie profitierst Du von Deinem Engagement im Verein?

Ich konnte schon einiges an Organisatorischem dazulernen und auch mein Know-How miteinbringen. Die Arbeit wird von allen wertgeschätzt.

Warum sollen junge Frauen in Deinem Verein mitmachen?

Die Gruppe junger Familien Gommiswald ist eine Untergruppe der FG Gommiswald. Bei uns stehen die Kinder im Fokus. Wir bieten verschiedene Anlässe für die Kinder an, die grossen Anklang im Dorf finden.

Mein Motto:

«Wenn man zusammensteht und eng zusammenrückt, kann man alles schaffen.»

NETZWERK FÜR DAS SELBST-VERTRAUEN



Gemeinsam ist

man stärker. Wenn es darum geht, Ziele zu erreichen, tue man sich zusammen und werfe alle Kompetenzen und Fähigkeiten in einen Topf, aus dem dann grosszügig verteilt werden kann.

Wikipedia

Nehmen wir als Beispiel den katholischen Frauenbund. Laut Wikipedia ist sein Ziel, «am Aufbau einer Gesellschaft und Kirche mitzuwirken, in der Frauen und Männer partnerschaftlich zusammenleben und gemeinsam Verantwortung tragen für die Zukunft in einer friedlichen, gerechten und für alle lebenswerten Welt». Schöne Worte, gegen die man nichts haben kann. Die auch ihre Berechtigung haben, wenn man die vielen Hilfsangebote und Projekte in Bereichen wie Sozialarbeit, Kirche, Bildungswesen, Wirtschaft und Arbeit anschaut. Und dies im lokalen, regionalen, nationalen und sogar internationalen – Stichwort Armutsbekämpfung – Umfeld. Bei gesellschaftlichen und politischen Themen zeigen sich die Frauen des Katholischen Frauenbundes solidarisch und progressiv, so zum Beispiel beim jährlichen Frauenstreik.

Helfen – Magengrimmen – Warum?

Für so viel Engagement braucht es kluge Köpfe und helfende Hände. Wobei ich beim Wort «helfen» immer dann ein sanftes Magengrimmen verspüre, wenn ich an Bereiche denke, wo Frauen nur zu Mithelferinnen degradiert werden. Warum? Weil ihnen aus bestimmten Gründen der Zugang zu Höherem verwehrt bleibt. Dabei können Frauen so viel. Sie sind gebildet, sie sind Macherinnen. Sie entwickeln neue weiterführende Ideen, entwerfen Pläne, organisieren und realisieren. Sie halten Reden und stehen in der Öffentlichkeit. Frauen tragen zur geistigen, nicht nur zur wirtschaftlichen Wertschöpfung bei. Leider zweifeln sie oft an sich. Frauen, glaubt an euch, unterstützt und fördert euch gegenseitig! Schenkt euch und euern Geschlechtsgenossinnen Anerkennung. Ich plädiere für ein Netzwerk für Selbstvertrauen.

Isolde Süess



BLUMENWIESE

Wie geht es Ihnen ... mit Ihrem freiwilligen Engagement?



Unser Alltag kann grob unterteilt werden in Arbeitszeit, Freizeit und Sozialzeit. Mit Arbeitszeit ist die Zeit gemeint, während der wir einer bezahlten Arbeit nachgehen oder Hausarbeit erledigen. In der Freizeit können wir uns erholen, ein Hobby pflegen, uns mit Freunden treffen. Sozialzeit steht für freiwilliges Engagement, ehrenamtliche Tätigkeiten, für das Übernehmen von sozialer Verantwortung. Wie ist Ihr Alltag aufgeteilt? Welchen Platz haben diese «drei Zeiten» in Ihrem Leben?

Die Sozialzeit kann zusätzlich unterschieden werden in private Freiwilligenarbeit wie das Hüten der Grosskinder oder das Unterstützen von hilfsbedürftigen Eltern und in öffentliche Freiwilligenarbeit in Organisationen und Vereinen. Ob privat oder öf-

fentlich, alle diese Tätigkeiten haben im wahrsten Sinn des Worts einen unbezahlbaren Wert. Menschen, die sich freiwillig engagieren, gebührt grosser Dank und Wertschätzung. Und was bringt dieses Engagement den Freiwilligen selbst? Womit werden sie entschädigt?

Als Motive für freiwilliges Engagement werden verschiedene Punkte genannt: Abwechslung zum Alltag, Anderen etwas zurückgeben, neue Kontakte knüpfen und Freundschaften schliessen, gemeinsam etwas bewegen und verändern, den eigenen Horizont erweitern u.v.m.

Eine erfüllende Aufgabe ausserhalb der Arbeit zu finden, um (auch) auf diese Weise das Leben, die Gesellschaft mitzugestalten – das wünsche ich uns allen.

Und wenn dies nicht gelingt? Wenn Familie oder Kontakte zu entspre-

chenden Institutionen fehlen? Die Arbeit mir keine Zeit für anderes lässt?

- ❁ Was brauche ich, um mir ein ehrenamtliches Engagement vorstellen zu können?
- ❁ Wo kann ich entsprechende Adressen finden?
- ❁ Wer oder was kann mich unterstützen, eine zu mir passende ehrenamtliche Aufgabe zu finden?
- ❁ In welchen Momenten konnte ich selbst erfahren, wie wertvoll Freiwilligenarbeit ist?

Gerne suche ich zusammen mit Ihnen Antworten auf diese und weitere Fragen – damit Sie mit einer bereichernden, ehrenamtlichen Tätigkeit zum Wohl der Gesellschaft beitragen 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 ... FRAUENVEREIN GANTERSCHWIL

Auf Einladung des Frauenvereins Ganterschwil hält Gabriela Horvath-Zanettin, Stellenleiterin von MÜTTER IN NOT, zum internationalen Frauentag ein Impulsreferat über die vielfältigen Aspekte des Frauseins. Begleitet wird sie von Judith Bolzern, Präsidentin der Sozialkommission.

Zu Beginn des Abends lädt Gabriela Horvath-Zanettin die Frauen ein, sich Gedanken zu machen, was für sie alles zum Frausein gehört, was Frausein für sie bedeutet. Ein kunterbunter Strauss an Aufgaben und Herausforderungen wird zusammengetragen. In kleiner, aber feiner Runde wird anschliessend diskutiert, wie die unterschiedlichen Aufgaben unter einen Hut zu bringen sind und was ganz oft fehlt. Erahnen Sie es?

Im zweiten Teil des Referats erhalten die teilnehmenden Frauen Inputs zum



Thema Selbstfürsorge und Selbstliebe. Beides ist zentral für unser Wohlbefinden. Nur wenn wir gut für uns selbst sorgen, den eigenen Energiespeicher immer wieder füllen, können wir auch wieder aus vollem Herzen geben.

Abschliessend informiert Judith Bolzern über das Entstehen von MÜTTER IN NOT im Jahre 1979 und über das breite Angebot der Beratungsstelle heute. Eine wahre Geschichte einer Frau,

die bei MÜTTER IN NOT in Beratung ist, rundet den Abend ab.

Ein herzliches Dankeschön an die Vorstandsfrauen des Frauenvereins Ganterschwil für die Organisation dieses Anlasses und an alle Teilnehmerinnen für das interessierte, engagierte Mitdiskutieren.

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.