

Mitteilungsblatt 2 / 2023

Seite 2

«Jungs, wir schaffen das.»

Seite 2

In eigener Sache

Seite 3

Frauengesundheit in allen
Lebensphasen

Seiten 4 - 5

Schwangerschaft-Geburt
Klimakterium-Wechseljahre

Seiten 6 - 7

Ergänzende und kostensparende
Gesundheitsangebote

Seite 8

Veranstaltungen 2023

frauen



**Frauenzentrale
St.Gallen**

«Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts» (Arthur Schopenhauer, Philosoph)

Unfassbar viele Angebote und Werbungen prasseln täglich auf uns ein und bieten eine Vielzahl von Mitteln, Techniken und Methoden an, um unser Wohlbefinden zu verbessern oder zu erhalten.

Zudem verfügen wir in der Schweiz über eines der besten Gesundheitssysteme der Welt. Dieses System generiert aber auch immer höhere Kosten. Seit Jahren steigen die Krankenkassenprämien fast unaufhaltsam an und reissen mittlerweile ein grosses Loch ins Haushaltsbudget, unabhängig davon, wie gesund eine Person tatsächlich ist.

Doch was gehört für Sie zu den Gesundheitskosten? Spitäler, Ärztinnen und Ärzte, Pflegepersonal, Medikamente? Ja, selbstverständlich! Doch es gehört auch ein umfassendes Fach- und Beratungsangebot dazu. Hier leisten unter anderem die Angebote der Frauenzentrale einen wichtigen Beitrag. Auch wir sind auf öffentliche Gelder angewiesen, doch unsere Arbeit ist im Verhältnis kostengünstig und unterstützt Menschen im Alltag, empowert sie und trägt so im besten Fall dazu bei, dass sie weiterhin in ihrem gewohnten Umfeld leben können. Damit können Kosten gesenkt und

Perspektiven aufgebaut werden. Denn ohne dieses Netz an Fach- und Beratungsstellen müssten wir wohl noch tiefer in die Tasche greifen, da viele Menschen zusätzlich auf einen Pflegeplatz angewiesen wären oder in einer Institution untergebracht werden müssten.

Ich wünsche Ihnen beste Gesundheit bei allem, was Sie tun, und zudem viel Freude mit unserem Quäntchen Wohlbefinden – dem Mitteilungsblatt!

*Jacqueline Schneider,
Geschäftsführerin*

Persönlich

«Jungs, wir schaffen das.»

Das ist der Titel des gerade erschienenen Buches von Markus Theunert, dem Gesamtleiter von *männer.ch*. Darin bietet er einen Kompass an, der interessierten Männern Orientierung und Trittsicherheit auf ihrem ganz persönlichen Weg der Emanzipation vermittelt: «Als privilegiertes Geschlecht wird sich bloss der Druck zur Veränderung erhöhen. Unsere Aufgabe ist es, den Druck in Drang zu verwandeln, um mehr Mann und ganz Mensch zu werden.»

Super, denke ich, wenn die toxische Männlichkeit sich zu mehr Menschlichkeit hin entwickeln könnte, und das aus eigenem Antrieb, aus Einsicht. Viele Männer sind heutzutage verunsichert, wie sie sich gegenüber Frauen korrekt verhalten und wie sie in einem patriarchalen System selbst Schritte der Emanzipation gehen können. Da kann ein lebensdienliches Leitbild von Männlichkeit sehr nützlich sein – zumal, wenn es von einem Mann kommt. Dazu braucht der Mann also drei grundlegende Kompetenzen: die Fähigkeit, sich selbst beizustehen; die Fertigkeit, sich selbst und anderen Grenzen zu setzen; die Bereitschaft, Entwicklung zuzulassen. Warum gerade diese drei? Das ist in seinem Buch nachzulesen.

Wenn Männer sich bzw. ihr Rollenbild so verändern wollen, dass es ihnen selbst, den Mitmenschen und der Welt gut tut, brauchen sie Mut. Theunert will dazu motivieren, diesen Mut aufzubringen und aufzeigen, wie Mann seinen Weg findet. Ich finde das prima und bin sehr zuversichtlich, dass ihr Jungs das schafft!

Markus Theunert: *Jungs, wir schaffen das.*
Ein Kompass für Männer von heute.

Kohlhammer Verlag, ISBN 978-3-17-042786-0



Annette Nimzik, Präsidentin

In eigener Sache

Auf Wiedersehen Hülya und Rahel



Nach 11 bzw. 3 Jahren haben sich **Hülya Ocak** (links) und **Rahel Bucher** (rechts) entschieden, aus dem Vorstand zurückzutreten.

An der GV der Frauenzentrale vom 16. Mai 2023 wurden beide Frauen mit Bedauern, aber auch mit herzlichem Applaus und grossem Dank für ihre ehrenamtliche Arbeit verabschiedet.



Wir freuen uns, wenn wir Hülya und Rahel auch künftig an den Anlässen der Frauenzentrale wiedersehen und weiterhin in Kontakt bleiben.

Herzlich willkommen Katharina

An der 109. GV der Frauenzentrale wurde **Katharina Spitzli** einstimmig in den Vorstand gewählt.

Unsere neue Vorstandsfrau ist 26 Jahre alt, wohnt in Gossau und arbeitet als Kundenberaterin Private Banking bei der Acrevis Bank in St.Gallen. Als Dipl. Betriebswirtin HF wird sie den Vorstand künftig mit ihrem Fachwissen ergänzen und unterstützen.

Für unsere Organisation ist es sehr erfreulich, dass wir mit Katharina eine junge versierte Frau für unser Leitungsgremium gewinnen konnten.



Mitglieder- und Gönnerinnen-/Gönner-Anlass

Kaffee & Zucker

Seit vielen Jahren unterstützt die **Dallmayr AutomatenService SAc** in Horn die Frauenzentrale mit einem Sponsorenbeitrag. Der Geschäftsführer, Burim Beqiraj, gewährt uns nun einen Einblick in die vielfältigen Arbeitsbereiche der Firma, wo der Kaffee im Mittelpunkt steht. Einen zweiten Einblick erhalten wir bei Dallmayrs Nachbarin, der **Schweizer Edelschokolade AG**, welche Produkte herstellt für Personen, die ganz oder teilweise auf Süßes verzichten und darum zu Alternativen greifen müssen. Im Anschluss an die Führungen geniessen wir gemeinsam einen Apéro.

Donnerstag, 14. September 2023

17.15 Uhr

Treffpunkt: Firma Dallmayr, Seestrasse 108, Horn

Parkplätze vorhanden

Anreise mit dem ÖV: Postauto 211, Haltestelle Horn Rütliwiese

Bitte anmelden bis 7. September 2023:

Tel. 071 222 22 33 oder info@fzsg.ch

Frauengesundheit in allen Lebensphasen

Eine Frau zu sein ist wunderbar– wortwörtlich gemeint. Der Körper der Frau verwandelt sich mehrmals im Leben seiner Besitzerin. Deshalb ist für Frauen der Besuch auf der Gynäkologie ihr ganzes Leben lang ein Thema. Pubertät und erste Menstruation, Kinderwunsch und Schwangerschaft bis hin zu den Wechseljahren sind die grossen Lebensthemen.

Hormone

Durch die Industrialisierung hat sich die Umwelt in den letzten hundert Jahren stark verändert. Industriechemikalien und Pestizide haben sich in der Natur angereichert, in vielen alltäglichen Kunststoffprodukten lassen sich hormonaktive Umweltgifte (Xenohormone) finden.

Diese Giftstoffe können an die Hormonrezeptoren der Zellen andocken, die für die körpereigenen Hormone vorgesehen sind. Sie gelangen also in einen Körper, der oftmals mit hormonellen Verhütungsmethoden zurechtkommen muss, Schwangerschaften übersteht und in den Wechseljahren mit künstlichen Hormonersatzpräparaten behandelt wird.

Gute Beratung und Information in all diesen Lebensphasen sind wichtig. Anstelle künstlicher Hormone könnten beispielsweise auch bioidentische Hormone eingenommen werden. Diese sind von ihrer Struktur, Funktion und Wirksamkeit identisch zu körpereigenen Hormonen und können das Hormon-Ungleichgewicht nachhaltig in die Balance bringen.

Krankheiten

Frauen sind anders krank als Männer. Das Immunsystem ist bei Frauen wesentlich stärker durch Östrogene aktiviert. Frauen erkranken seltener an Krebs und wenn, dann haben sie eine bessere Prognose.

Auch das spätere Auftreten von Erkrankungen der Herzkranzgefässe wird weitgehend mit Östrogenwirkungen erklärt. Vor der Menopause haben Frauen selten solche Herzkrankheiten.

Bei Infektionskrankheiten ist es ähnlich. Gemäss Bundesamt für Statistik betrafen die Covid-19-Todesfälle in der Schweiz zu 47,3% Frauen und zu 52,7 % Männer generell und in der Altersgruppe der 0 bis 64-Jährigen waren es gar 72,4% Männer und 27,6 % Frauen.

Im Gegensatz dazu sind Autoimmunkrankheiten (Angriff des Körpers auf eigene gesunde Zellen) mehrheitlich weiblich; so ist zum Beispiel der Lupus erythematodes («Schmetterlingsflechte») zu 90% bei Frauen diagnostiziert.

Gender-Medizin

Man weiss heute, dass die Unterschiede zwischen den Geschlechtern vielfältiger sind, als dies bisher in der Medizin berücksichtigt wurde. Die geschlechtsspezifische Medizin (Gender-Medizin) bezieht das Geschlecht bei Diagnose und Therapie mit ein, um den Rückstand der evidenzbasierten Forschungsergebnisse, die überwiegend an männlichen Testpersonen gewonnen wurden, aufzuholen und weil Gesundheit niemals geschlechtsneutral sein kann.

Alle medizinischen Produkte und Methoden müssen geprüft werden, ob sie für Frauen und Männer in gleicher Art zutreffen und wie sie entsprechend angepasst werden müssen. In vielen Fachgebieten besteht grosser Nachholbedarf!

*Bernadette Gaus und Ivava Ivas
Vorstandsmitglieder*



Schwangerschaft – Geburt

Die Hebammen an der Seite der Frauen; für Frauen und mit Frauen

Eine Geburt ist ein einschneidendes und bedeutsames Ereignis im Leben einer Frau. Auch für den Vater, für die Geschwister und fürs Kind selbst ist es ein Erlebnis, welches prägend ist.

Wir Hebammen begleiten Familien ab der Empfängnis, in der Schwangerschaft, während der Geburt, im Wochenbett und in der Stillzeit. Dabei sehen wir Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett als natürlich geprägte Vorgänge an und legen grossen Wert auf eine kontinuierliche Betreuung. Die Hebammenarbeit zeichnet sich durch eine umfassende Gesundheitsförderung und richtet sich nach den Grundlagen der Prävention aus. Mit Freude sind wir für die Familien da.

Eine Schwangerschaft, die Geburt des eigenen Kindes sowie die Zeit der Mutterschaft können aber auch intensiv, anstrengend und emotional wie auch körperlich herausfordernd sein. Deshalb ist es uns ein grosses Anliegen, dass jede Frau eine Hebamme hat. So freuen wir uns jederzeit über eine Kontaktaufnahme über das Onlineportal www.hebammensuche.ch

Auch politisch sind wir aktiv und setzen uns für die Rechte der Frauen, Familien und Kinder ein. So liefert der Schweizerische Hebammenverband seine Expertisen und hilft mit, wichtige politische Vorstösse mit Argumenten zu untermauern. Ebenso ist der fachliche Austausch mit Politiker:innen wichtig, damit diese alle wichtigen Argumente kennen, wenn es dann um die Diskussionen in der Gesundheitskommission und im Parlament geht.

Wir Hebammen finden den richtigen Ton, kennen uns mit den unterschiedlichsten Lebensmelodien aus und stellen unsere Dienste in den Rhythmus der Familien. Für uns Hebammen ist es eine Ehre, dabei zu sein, wenn neues Leben geboren wird. Wir arbeiten dort, wo Leben ist. Mitten im Leben. Das ist auch der Titel von unserem Film über den Hebammenberuf in der Schweiz und unserem eigens komponierten Hebammenlied. Das Hebammenlied soll den Menschen Lebensfreude bringen und ein fröhliches Bild über unseren aussergewöhnlich schönen Beruf wiedergeben. Das Lied steht sinnbildlich für die enorme berufliche Flexibilität, Gelassenheit und Empathie, die Hebammen täglich und rund-um-die-Uhr während ihrer Arbeit aufbringen.

Das Lied und der Hebammenfilm finden Sie unter <https://www.hebamme.ch/verband/hebammenfilm-hebammenlied/>

Bettina Gertsch
Präsidentin Schweizerischer Hebammenverband Sektion Ostschweiz



Klimakterium – Wechseljahre

Die Wechseljahre sind nicht der «Herbst des Lebens», sie läuten eher den Hochsommer ein

Bis heute bestimmen Mythen und Fehlinformationen unsere Vorstellungen von den Wechseljahren. Für viele Frauen ist das Klimakterium eine peinliche Hormonmangel-Krankheit mit Hitzewallungen, Gewichtszunahme und Stimmungsschwankungen. Die Veränderungen in der Lebensmitte sind oft mit unterschwelliger Scham verbunden, nur wenige Frauen sprechen offen über die eigenen Erfahrungen mit dem Klimakterium.

Aufklärung zu den hormonellen Veränderungen während der Pubertät ist heute selbstverständlich. Die hormonellen Veränderungen während der Schwangerschaft und rund um die Geburt sind vielen Frauen bekannt. Ein umfassendes Aufklärungsgespräch für Frauen ab ca. vierzig Jahren gibt es hingegen nicht.

Lange Zeit hat sich die Medizin nicht wissenschaftlich mit den hormonellen Wandlungen in der Lebensmitte von Frauen beschäftigt. Viele Studien zum Klimakterium wurden erst nach 2002 in Auftrag gegeben, nachdem bekannt wurde, mit welcher gravierenden Nebenwirkungen und gesundheitlichen Risiken die Einnahme von Hormonpräparaten verbunden ist.

Der Begriff *Klimakterium* (griech. «Sprosse einer Leiter») bezeichnet die Jahre der hormonellen Umstellung vor und nach der Menopause. Die Wechseljahre sind also jene Phase im Leben einer Frau, in der die Eierstöcke allmählich aufhören, Sexualhormone zu produzieren und befruchtungsfähige Eizellen bereitzustellen.

Unser Hormonhaushalt beginnt sich bereits ab Ende 30 leicht zu verändern. Die *Prämenopause* beginnt zwischen 38 und 44 Jahren und ist ein schleichend verlaufender Prozess mit gelegentlich unvollständigem Eisprung. Die damit einhergehende Unterversorgung

mit Progesteron kann schlechte Laune, Prämenstruelles Syndrom (PMS), Schmierblutungen, geschwollene Gelenke, schmerzende Brüste, Zyklusstörungen, Gewichtszunahme und schlechteren Schlaf zur Folge haben.

Die *Perimenopause*, die eigentlichen Wechseljahre, umfasst die Jahre vor und nach der Menopause. Sie beginnt, während die Periode noch regelmässig kommt, und dauert bis zu zehn Jahren. Wenn eine Frau zwölf Monate lang keine Blutung mehr hatte, wird die allerletzte Periodenblutung als *Menopause* bezeichnet. Danach folgt die *Postmenopause*.

Um die Wechseljahre zu verstehen, ist es notwendig, die wichtigsten weiblichen Hormone, deren Funktionsweise und Wirkungen zu kennen: *Östrogene* (die weiblichsten aller Hormone, das Versorgerhormon schlechthin), *Progesteron* (zuständig für Entspannung, Schlaf, Entwässerung) und *Testosteron* (Muskelaufbau, Entschlusskraft, Libido).

Die Hormone verschwinden nicht kontinuierlich, sondern eher abrupt, in Schüben oder schlagartig. Während dem Klimakterium pendelt sich das Zusammenspiel der Hormone neu ein, der Körper passt sich an den niedrigeren Hormonspiegel an und stabilisiert sich dann wieder.

Das Klimakterium ist weder eine zehn Jahre anhaltende Lebenskrise noch eine psychische Störung, sondern ein turbulenter und unberechenbarer Lebensabschnitt und Teil des Alterungsprozesses einer Frau. Nach rund 30 Jahren mit Periodenblutungen endet in den Wechseljahren die weibliche Fruchtbarkeit.

Jede Frau hat ihre eigene Wechseljahresgeschichte. Der Verlust der Fruchtbarkeit kann auch der Gewinn von Freiheit und Selbstbestimmung bedeuten.

Marlys Spreyermann
Fachberaterin Beratungsstelle für
Familienplanung, Schwangerschaft und
Sexualität, Rapperswil-Jona

LITERATUR

- Sheila de Liz (2020) *Woman on Fire: Alles über die fabelhaften Wechseljahre*, Rowohlt.
Miriam Stein (2022) *Die gereizte Frau*, Goldmann.
Heide Fischer (2019) *Ab 40 – Gesund und munter durch hormonelle Turbulenzen*, nymphenburger.
Ellen Cornely-Peeters (2021) *Ach, Meno!* Kiepenheuer & Witsch.

Ergänzende und kostengünstige Gesu

Selbsthilfe St.Gallen und Appenzell:

«Gemeinsam psychische Stärke entwickeln»

Die Fähigkeit, psychisch gesund zu sein oder Krisen zu bewältigen, ist nicht eine Sache des Wollens oder des Geldes, sondern hat damit zu tun, was wir in unserem Leben an Wissen, Können und sozialen Ressourcen gesammelt haben. Resilienz ist der Fachbegriff dazu, lateinisch «resilire». Dies bedeutet zurückspringen oder abprallen. Resilienz lässt sich auch als mentales Immunsystem bezeichnen.

Wer mit einer hohen Resilienz ausgestattet ist, wird Herausforderungen aller Art lösungsorientierter, optimistischer und kreativer meistern. Die sieben Resilienzfaktoren sind

- Optimismus
- Akzeptanz
- Lösungsorientierung
- Eigenverantwortung
- Soziale Bindung
- Zukunftsperspektiven
- Selbstreflexion

Unsere psychische Gesundheit ist nicht von Natur aus gegeben, sie wird erworben. Wir dürfen in unserem Leben stetig wachsen und laufend Fähigkeiten entwickeln. Die gemeinschaftliche Selbsthilfe bietet einen Raum, in dem Resilienzfaktoren trainiert werden können. In den Gesprächsgruppen, wo die eigene Wahrnehmung mit der fremden überprüft wird, sind Selbstreflexion und Eigenverantwortung gefragt. Lösungen werden nicht als Ratsschlag erteilt, sondern dürfen individuell wachsen. Wer in einer Gruppe dazugehört und Akzeptanz erlebt, wird sein Selbstbewusstsein stärken und die Selbstwahrnehmung wird positiv beeinflusst. Durch das Hören der Erlebnisse von anderen Betroffenen können festgefahrene Denkmuster aufweichen und neue Perspektiven entstehen.

Der Ansatz der Resilienz spielt in den Selbsthilfegruppen eine zentrale Rolle. Die Teilnehmenden machen sich auf einen persönlichen Weg des Lernens.

Betroffene unterstützen Betroffene gegenseitig. Sie werden durch den Wissens- und Erfahrungsaustausch zu Expertinnen und Experten im eigenen Thema. Die Abwesenheit von Fachpersonen ermöglicht einen Austausch auf Augenhöhe. So nehmen nachweislich krankheits- und problembedingte Belastungen ab und das seelische wie auch das körperliche Wohlbefinden steigt. Zudem zeigt sich eine Vergrößerung des Repertoires an Bewältigungskompetenzen. Dies ermöglicht eine bessere soziale Teilhabe, welche wiederum schmerzhaft Gefühle wie

Einsamkeit und Isolation verringert. Durch das regelmässige Mitwirken in einer Selbsthilfegruppe wird der Umgang mit der professionellen Versorgung gezielter gewählt. All dies entlastet unser Gesundheitssystem enorm. Denn Selbsthilfegruppen brauchen kaum finanzielle Mittel und keine Krankenkassenleistungen. Unsere Arbeit zeigt täglich, dass Laienhilfe viel Potential in sich birgt, um das psychische Immunsystem zu stärken.

*Pamela Städler, Stellenleiterin
Susanna Rodi, Fachmitarbeiterin*



Leistungsangebote der Frauenzentrale

Haushilfe- und Entlastungsdienst:

«Persönliches Wohlbefinden fördern»

Der Haushilfe- und Entlastungsdienst der Stadt St.Gallen hat mit seinen Angeboten das übergeordnete Ziel, das selbstständige Leben der Klientinnen und Klienten in den eigenen vier Wänden kurz-, mittel- und langfristig zu erhalten und möglich zu machen. Das heisst, die Unterstützung durch unsere Mitarbeitenden ist so angelegt und individuell gestaltet, dass ein Leben zuhause möglich sein kann.



In der Alltagsbewältigung werden die vorhandenen Fähigkeiten der Klientinnen und Klienten stabilisiert, allenfalls neue Ressourcen gefunden und gefördert und Fehlendes durch unsere Mitarbeiterinnen übernommen.

Wer unsere Dienstleistungen nutzt, befindet sich in einer speziellen Lebenslage. Es sind Menschen,

- die chronisch erkrankt sind und deshalb Unterstützung im Haushalt benötigen.
- die kurz- oder mittelfristige Unterstützung im Haushalt oder in der Sozialbetreuung bedürfen, weil sie sich vorübergehend oder dauerhaft in einer sehr belasteten Situation befinden.
- die aufgrund einer seelischen Erkrankung Unterstützung in der Alltagsbewältigung und Lebensgestaltung benötigen.
- mit einer oder mehreren Beeinträchtigungen im IV-Bereich, welche Unterstützung für ein selbstständiges Leben in den eigenen vier Wänden bedürfen.
- die mit kranken oder behinderten Angehörigen zusammenleben und in der Betreuung Entlastung erhalten.

Die Dienstleistungen in den eigenen vier Wänden fördern das persönliche Wohlbefinden unserer Klientinnen und Klienten. Unser langfristiges Bezugspersonensystem gibt ihnen die Sicherheit, das regelmässig eine vertraute Person zu ihnen kommt, ihnen Zeit und Raum für Unterstützung und Gespräche bietet. Vor allem bei chronischen Krankheitsverläufen ist die Förderung des persönlichen Wohlbefindens ein wichtiges Ziel.

Wir achten und respektieren die Lebenswelten unserer Klienten und Klientinnen. Wir arbeiten in den Einsätzen nach den Grundsätzen «So viel Hilfestellung wie nötig» sowie «Hilfe zur Selbsthilfe». Wir sehen uns als zugewandte Personen, gehen respektvoll mit Menschen um, sehen und hören hin und leisten Hilfestellungen in angebrachter Form. So fördert der Haushilfe- und Entlastungsdienst das persönliche Wohlbefinden und entlastet zudem auch die Gesundheitskosten, wenn Menschen bei sich zuhause statt stationär begleitet und unterstützt werden.

Ruth Keller, Stellenleiterin

Wir danken
für die freundliche Unterstützung



Allianz

Dallmayr
VENDING & OFFICE



Gemeinnütziger
Frauenverein
St. Gallen

Adressen unserer Fachstellen

Budget- und Schuldenberatung

Bleichstrasse 11
9000 St.Gallen
Tel. 071 222 22 33
budgetberatung@fzsg.ch

Haushilfe- und Entlastungsdienst

Poststrasse 15
9000 St.Gallen
Tel. 071 228 55 66
hed@fzsg.ch

Fachstelle Kind und Familie

Lämmlibrunnenstrasse 55
9000 St.Gallen
Tel. 071 222 04 80
kindundfamilie@fzsg.ch

Selbsthilfe St.Gallen und Appenzell

Lämmlibrunnenstrasse 55
9000 St.Gallen
Tel. 071 222 22 63
selbsthilfe@fzsg.ch
www.selbsthilfe-stgallen-appenzell.ch

Beratungsstellen für Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität

www.faplasg.ch

– Vadianstrasse 24, Postfach 325

9001 **St.Gallen**
Tel. 071 222 88 11
faplasg@fzsg.ch

– Bahnhofstrasse 9

7320 **Sargans**
Tel. 081 710 65 85
faplasargans@fzsg.ch

– Bahnhofstrasse 6

9630 **Wattwil**
Tel. 071 988 56 11
faplawattwil@fzsg.ch

– St.Gallerstrasse 1

8645 **Jona**
Tel. 055 225 74 30
faplajona@fzsg.ch

Veranstaltungen 2023

Impressum

Herausgeberin

Frauenzentrale St.Gallen
Bleichstrasse 11, 9000 St.Gallen
Tel. 071 222 22 33
info@fzsg.ch
www.fzsg.ch

Redaktion

Ivana Ivas, Jacqueline Schneider, Irene Schuchter

Gestaltungskonzept

schalter&walter, St.Gallen

Fotos Titelblatt: susannnuernberger / photocase.de

Seiten 3, 4, 6: pexels.com

Druck

Typotron AG, Wittenbach

Erscheint viermal jährlich

Auflage

1200 Exemplare

Nächster Redaktionsschluss

14. August 2023

**Jetzt mit TWINT
spenden!**



QR-Code mit der
TWINT App scannen



Betrag und Spende
bestätigen



Sommerfest zur Sonnenwende:

Nachtwächterführung durch Appenzell

Mittwoch, 21. Juni 2023

20.00 bis 23.15 Uhr

Landsgemeindeplatz im Dorfzentrum Appenzell

Anmeldung & Informationen: www.frauen-zentrale.ch

Mitglieder und Gönnerinnen-/Gönner-Anlass (siehe Seite 2)

Donnerstag, 14. September 2023

17.15 Uhr

Firma Dallmayr, Seestrasse 108, Horn

VORANKÜNDIGUNG

Bildungstag «Wiedereinstieg für Frauen 40+»

Samstag, 2. Dezember 2023

10.00 bis 16.00 Uhr

Berufsbildungszentrum Herisau

Veranstalterinnen: FZ St.Gallen, FZ Appenzellerland und

Kath. Frauenbund St.Gallen-Appenzell

Detaillierte Angaben zu den Veranstaltungen finden Sie
laufend unter www.fzsg.ch