

# Mitteilungsblatt 4 / 2023

Seite 2

Zuviel des Guten

Seite 2

In eigener Sache

Seite 3

Achtsamkeit und Nachdenken

Seiten 4 - 5

Besinnliche Weihnachtszeit?

Seiten 6

Tel 143: Festtage und ihre Spannungsfelder

Seiten 7

Rück- und Ausblick Wahlen

Seite 8

Veranstaltungen 2024

# frauen

**Frauenzentrale  
St.Gallen**

## Alle Jahre wieder...

Seit Oktober liegen in den Geschäften Lebkuchen auf, können wir Weihnachtsdeko in allen Farben und Variationen kaufen und im Radio ertönen schon seit Wochen weihnachtliche Klänge.

Sind Sie schon in Feststimmung? Haben Sie schon alle Geschenke beisammen? Wissen Sie bereits, wo und mit wem Sie den Jahreswechsel verbringen werden? Trotz aller Vorfreude: Für einige Berufsgruppen gestaltet sich die Advents- und Weihnachtszeit zur täglichen Herausforderung. Ungeduldige Kundinnen und Kunden, hoher Zeitdruck und lange Arbeitstage bringen Arbeitnehmende und Gewerbler an die Leistungsgrenze. Vielen Menschen fällt es schwer, auf Knopf-

druck am 24. Dezember im Kreis der Familie gute Laune zu versprühen. Dies kann zu schweren Konflikten führen und Einsatzkräfte, die in solchen Situationen gerufen werden, müssen mit viel Fingerspitzengefühl vorgehen.

Wir haben Betroffene gefragt, wie sie mit dem Druck vor und während der Festtage umgehen. Zudem gibt Madlaina Bischoff, Fachexpertin im Bereich Gesundheitsmanagement und in biopsychosozialer Beratung, Tipps, wie es gelingt, diese Tage harmonisch zu gestalten.

Für rund 80'000 Personen in unserem Kanton sind Weihnachtstage schwer zu ertragen. Sie würden gerne wie alle an-

deren Weihnachten feiern und können sich dies aber schlicht nicht leisten. Keine Geschenke, kein teures Essen, keinen Prosecco zum Anstossen. Sie müssen im Caritas Markt einkaufen und dort ist die gedrückte Stimmung deutlich spürbar. Christoph Bühler, Leiter des Marktes, spricht über eine Zeit der Resignation, wo doch Hoffnung sein sollte.

Ich wünsche Ihnen einen guten Abschluss im alten Jahr, stressfreie Tage, gemütliche und dankbare Stunden mit Ihren Liebsten und von Herzen nur das Beste im 2024!

*Jacqueline Schneider,  
Geschäftsführerin*

.....

## Persönlich

### Zuviel des Guten und die wahre Essenz der Feiertage

Neulich bin ich zum ersten Mal auf den Begriff «Zuvielisation» gestossen und war sofort sprachlich begeistert. Das Wort trifft genial und sehr gemeinverständlich, worum es geht: Die Welt dreht sich schnell, sehr schnell und ist geprägt von Kriegen, Naturkatastrophen und Wirtschaftskrisen, von zu viel Hektik und Konsum, von materiellem Überfluss, künstlicher Intelligenz und einer Überfülle an Informationen, unter denen sich auch jede Menge Fake News befinden. Und während sich jede:r neben einer Überdosis Weltgeschehen auch noch den persönlichen Krisen gegenüber sieht, bewerben Glitzerprospekte den *perfekten* Weihnachtstisch – denn wenn es eine Familie gibt, die zusammenkommt, wird gross aufgetischt zum Christmas-Brunch, -Lunch oder -Dinner.

Klar, niemand ist für alles, was in der Welt passiert, persönlich verantwortlich. Und da auch ich die Welt nicht alleine retten muss, liebe ich doch erst einmal meine Nächsten und kümmerge mich um das, was ich wirklich verändern kann. Sollten wir die Weihnachtsfeiertage daher nicht nutzen, um uns darauf zu besinnen, dass das wahre Geschenk in den zwischenmenschlichen Beziehungen liegt und nicht in der Hektik des Kaufrausches? Das zumindest ist mein fester Vorsatz. In diesem Jahr werde ich mich nicht von der Zuvielisation überwältigen lassen. Ich werde entschleunigen und reduzieren (digital und kulinarisch), ein gutes Buch lesen und mich darauf konzentrieren, gemeinsame Momente zu schaffen, die tiefe Bedeutung haben. Auf erfüllte und friedvolle Weihnachten!



Annette Nimzik, Präsidentin

.....

# In eigener Sache

## Gratulation: 10 Jahre Geschäftsführung



Jacqueline Schneider und Annette Nimzik

Vor zehn Jahren, am 1. September 2013, nahm Jacqueline Schneider ihre Arbeit auf der Geschäftsstelle der Frauenzentrale auf – zunächst als Bereichsleiterin Geschäftsstelle, dann als Geschäftsführerin.

Seit einem Jahrzehnt kümmert sich die äusserst erfolgreiche Netzwerkerin mit grosser Leidenschaft und Kompetenz um die Geschicke unserer Organisation und schafft mit ihrem umsichtigen Führungsstil ein wertschätzendes Miteinander für alle Beteiligten. Wir wissen dieses hohe Engagement sehr zu schätzen und freuen uns auf viele weitere gemeinsame Jahre. **Herzliche Gratulation und vielen Dank, liebe Jacqueline!**

*Vorstand und Mitarbeiterinnen der Frauenzentrale St.Gallen*

## Weihnachtsspende 2023

Wie schon in den vergangenen Jahren legen wir dieser letzten Ausgabe unseres Mitteilungsblattes in diesem Jahr wieder einen Einzahlungsschein für eine Weihnachtsspende bei.

Im Laufe eines Jahres engagiert sich die Frauenzentrale in verschiedenen Arbeitsgruppen, Kommissionen und Projekten, um Gleichstellung und Chancengleichheit in unserer Gesellschaft voranzubringen – immer in der Hoffnung und mit dem Ziel, nachkommenden Generationen zeitgemässe und gerechte Gesellschaftsstrukturen zu hinterlassen.

Im 2023 engagierten wir uns u.a. für Anerkennung der Care-Arbeit, Wiedereinstieg in den Beruf, 16 Tage gegen Gewalt an Frauen, Runder Tisch zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie, politische Mandate für Frauen.

Diese Arbeiten sind stets mit grossem Aufwand verbunden und brauchen viele Ressourcen. Leider lassen sich dafür nicht immer genügend finanzielle Mittel durch Fundraising beschaffen. Darum möchten wir die diesjährige Weihnachtsspende unseren Projekten zukommen lassen, um damit die auflaufenden Kosten decken zu können. **Wir danken herzlich für Ihre Spende!**

*Jacqueline Schneider, Geschäftsführerin*

# Eine besondere Einladung, die alles für mich verändert hat

*Anna geht durch die Stadt und hat einen vollbepackten Tag hinter sich. Es fröstelt sie ein bisschen. Anna merkt, dass sie das letzte Stück Weg zurückgelegt hat, ohne zu merken, wo sie durch- oder an wem sie vorbeigelaufen ist. Eigentlich hat sie auch an nichts besonders gedacht. Anna kommt im Parkhaus an. «Wo habe ich nur schon wieder das Parkticket hingetan!?» fragt sie sich und kramt in ihrer Tasche. «...sternen nochmal, das gibt's doch nicht!», brummt sie wütend und kriegt ganz rote Wangen vor lauter Aufregung. Sie schaut auf die Uhr – eigentlich müsste sie nun schon den Jüngsten von der Chorprobe abholen. Es ist noch so viel zu tun bis Weihnachten. Was sie weiss, ist, dieses Jahr soll magisch sein.*

*Da flattert ihr ein Zettel vor die Füsse. Darauf steht: «Einladung für dich – Was ist bedeutsam an Weihnachten?». Anna hält inne: «Ich will einen Ort der Begegnung, an dem sich alle zu Hause fühlen können. Und das geht ganz ohne perfektionistisches Frauenrollenbild.»*

## Achtsamkeit in der Advents-/Weihnachtszeit

- «5i grad siloh» (dem Perfektionismus bewusst den Kampf ansagen z.B. anstatt 12 Guezlisorten tun es auch 3 oder die vom Bäcker)
- Gönn dir eine Social-Media-Pause. Du bist gut so, wie du bist. Die perfekten Bilder von der Werbung und von Influencern mindern dein Selbstwert/-bild.
- Gönn dir eine heisse Schokolade o.ä. ganz bewusst. Atme tief ein und rieche den Duft. Nimm einen Schluck und schmecke die Süsse auf deiner Zunge. Fühle nach, wie der Schluck in der Speiseröhre verschwindet. Du bist ganz bei dir und im hier und jetzt (kein Geplauder mit Kollegen, Chatten oder was sonst gerade alles noch ansteht).
- Nimm dir Zeit für eine 10min Gesichts-/ Fussmaske. Diese 10 Min. sind nur für dich.
- Schreib deine Pendenzen auf ein Papier nieder. Gedanken daran lässt du wie Wolken an dir vorbeiziehen. Du kannst nicht alles gleichzeitig umsetzen. Lass gedanklich los.
- Verlüfte deinen vollen Kopf bei einem Spaziergang an der frischen Luft.

## 3 Minuten zum Nachdenken

- Was hilft mir am besten, um abzuschalten und Energie zu tanken?
- Was habe ich bereits unternommen, um stressige Situationen zu verändern?
- Hole ich mir bei Bedarf genügend Unterstützung? Bei wem?
- Auf welche Stressbelastungen habe ich selbst Einfluss und welche muss ich als unverändert akzeptieren?
- Welcher der erwähnten Tipps spricht mich an und wie kann ich sicher stellen, dass ich das Vorhaben dafür umsetze?

*Madlaina Bischoff  
Beratungsagentur Mindsurfing.ch*



Der ganze Stress lässt sich bis zu einem gewissen Punkt vermeiden und steuern.

Madlaina Bischoff, Fachexpertin für Stressmanagement, ist die Urheberin der «5 Säulen für einen erfolgreichen Umgang mit Stress». Neben **Wissen** z.B. um die Persönlichkeitskomponente Perfektionismus, benötigt es eine gute **Kommunikation**, die Fähigkeit zur **Selbstreflexion**, eine proaktive **Stressbewältigung** und gesunde **Abgrenzungsstrategien**. Ihre Beratungsagentur bietet Stressmanagementcoachings und Workshops für den privaten wie beruflichen Kontext an. Ein gutes Stressmanagement steigert das Wohlbefinden und die Gesundheit. Tue dir was Gutes!

Beratungsagentur MINDSURFING.ch  
by Madalaina Bischoff  
Bahnhofstrasse 40B, 9200 Gossau  
[www.mindsurfing.ch](http://www.mindsurfing.ch)

# Besinnliche Weihnachtszeit?

Wie erleben Menschen in ihrem Berufsalltag die Advents- und Weihnachtszeit? Wir haben Personen mit unterschiedlichem beruflichen Hintergrund gefragt, wie sie diese letzten Wochen im Jahr jeweils wahrnehmen.

«Die Advents- und Weihnachtszeit ist in meiner Branche eine meist sehr intensive und stressige Zeit. Da sehr viel auf wenige Tage konzentriert geschaffen werden soll, und dies oft auch ohne Vorbestellungen. Der Glanz dieser wunderbaren Zeit hat sich etwas verloren, da wir schon seit dem Sommer Weihnachtsschmuck etc. einkaufen und bis dann die Adventszeit da ist, hat man schon bald genug gesehen. Dennoch – wenn es dann losgeht – macht es immer wieder ganz viel Spass, mit schönen Werkstücken zu überraschen.»

*Yvonne Zraggen, Inhaberin Blumen-Lachen, St.Gallen*

«Für mich hat die Weihnachtszeit neben sicherlich stressigen Momenten auch sehr viel Schönes zu bieten. Ich nehme mir bewusst Zeit, mich mit Bekannten zu treffen und so eine gemütliche Zeit zu verbringen. Auch die langen Abende mit all den dekorativen Lichtern und das Besuchen von zum Beispiel musikalischen Anlässen gehören dazu. Sich halt einfach bewusst Zeit nehmen, in der ganzen Hektik zu entschleunigen und zur Ruhe zu kommen – das gehört für mich auch zur Advents- und Weihnachtszeit.»

*Mathias Linsi, Geschäftsführer Drogerie Lachen, St.Gallen*

«Einsätze an den Festtagen sind selten... trotzdem sind wir immer bereit. Speziell bei uns in der Stadt ist die Sicherheitswache über Silvester-Neujahr, da melden sich jedes Jahr über zehn freiwillige Milizfeuerwehrangehörige, welche dann im und ums Kloster die Sicherheitswache über den Jahreswechsel leisten. Ich bin immer wieder sehr beeindruckt, dass diese Feuerwehrmänner und -frauen den Jahreswechsel im Klosterdach statt zuhause in der warmen Stube verbringen!»

*Jascha Müller, Kommandant Milizfeuerwehr St.Gallen*

«Im Berufsalltag des Lokführers gibt es eigentlich keine Sonn- und Feiertage. Die Züge verkehren immer. Einmal im Monat gibt es ein freies Wochenende, es kann aber durchaus vorkommen, dass auf Grund der Linie ein zweites Wochenende oder ein Tag davon arbeitsfrei ist. Bei den Feiertagen ist es ähnlich, wer sowieso frei hat, geniesst die Feiertage. Wer arbeitet, organisiert die Feier halt einfach nach den Arbeitszeiten oder manchmal kann man seinen Dienst auch ein wenig schieben. Bis jetzt musste ich wegen der Arbeit eigentlich noch nie gross auf etwas verzichten. Es ist wie bei den anderen Gegebenheiten in der Schichtarbeit: Man muss sich etwas mehr organisieren. An einem Sonn- oder Feiertag zu arbeiten hat auch seinen Reiz, die Reisenden sind gelassener, und zum Beispiel an Weihnachten herrscht irgendwie eine besondere Stimmung. Und auch für uns arbeitendes Völkchen wird an diesen Tagen etwas bereitgehalten: Es gibt eine Sonntagszulage.»

*Fabian Thürlemann, Lokomotivführer*

## Von unfreiwilligen Orten – ohne Kaufrusch und Konsumzwang

Stress vor Weihnachten – ein vielerorts bekanntes und auch lamentiertes Phänomen. Orte, an denen er jedoch nicht zu finden ist: die Caritas-Märkte. Hier kaufen die Armutsbetroffenen ein – Menschen, die sich am Rande der Gesellschaft befinden, nicht weil sie dies so wollen, sondern weil sie keine andere Wahl haben.

In den Caritas-Märkten ist in der Zeit vor Weihnachten nicht mehr los als sonst. Eines jedoch fällt auf: Die Menschen scheinen bedrückter als sonst. Weshalb? Ihnen ist bewusst, dass sie nicht wie die meisten Menschen in den vorweihnächtlichen Konsumrausch verfallen können, da es für sie diese Option aufgrund ihrer beschränkten finanziellen Ressourcen nicht gibt. Trotzdem möchten auch sie ihren Liebsten zu Weihnachten ein Geschenk besorgen und für ein schönes Weihnachtsfest sorgen. Nur – mit welchem Geld? Dieser Druck und die Ohnmacht dieser Situation führen zur wahrnehmbaren Bedrücktheit unserer Kund-



schaft in den Caritas-Märkten und dazu, dass der wuselige Weihnachtsstress an den Märkten vorbeizieht.

Und so erleben wir Weihnachten nicht als einen Stress im hektischen Sinne,

sondern eher als eine dumpfe, ermüdende Resignation.

*Christoph Bühler  
Leiter Caritas-Markt St.Gallen*

«Nicht immer bleiben die Festtage ruhig, denn genau in dieser Zeit häufen sich Stress, Alkohol und somit auch Einsätze wegen zwischenmenschlichen Konflikten. Insgesamt sind die Menschen während der besinnlichen Zeiten jedoch verständnisvoller. Die Arbeit an Weihnachten erfordert auch von der eigenen Familie Flexibilität und kann bedeuten, dass sie sich anpassen muss. Dies stellt aber meist kein Problem dar, da die Schichten im Voraus geplant sind. Wenn es die Auftragslage erlaubt, können wir an Heiligabend sogar im Team anstossen. Natürlich nur mit Rimuss.»

*Olivia Garcia, Polizistin Stadtpolizei St.Gallen*

«Die Arbeit während den Festtagen unterscheidet sich verhältnismässig kaum von den normalen Arbeitstagen. Ich habe jedoch die Erfahrung gemacht, dass es eher ruhigere Tage sind. Da viele junge Erwachsene und Jugendliche trotz Feiertagen das Nachtleben geniessen, kommt es häufiger zu Interventionen unsererseits. Trotzdem verbleibt uns immer etwas Zeit, um uns auszutauschen und miteinander zu lachen. Die Verbundenheit zu meinen Arbeitskolleginnen und -kollegen ist sehr stark, weshalb ich sie als meine zweite Familie betrachte. Aus diesem Grund macht es mir nichts aus, während den Festtagen zu arbeiten.»

*Aurelia Casanova, Polizistin Stadtpolizei St.Gallen*

# Festtage und ihre Spannungsfelder



Bei Elisabeth K. macht sich ein bedrückendes Gefühl bemerkbar, wenn sie an die bevorstehenden Festtage denkt. Es werden die ersten Weihnachten sein nach dem Tod ihres Mannes. Dieses Jahr werden ihre Tochter und das Grosskind die Ferien nutzen, um die Familie des Schwiegersohns im Ausland zu besuchen. Bisher hat die Familie die Feiertage immer zusammen verbracht. Wenn sie daran denkt, vermisst sie auch ihren Mann sehr. Und als alleinstehende ältere Frau fühlt sie sich manchmal sehr einsam. Sie stellt sich deshalb die Frage, ob sie sich für diesen Tag neue Gesellschaft suchen oder es wagen soll, alleine zu bleiben.

Mit ihrer Frage möchte sie der Tochter nicht zur Last fallen. «Ich bin sehr froh, dass ich im Gespräch mit «Tel 143» einfach mal erzählen kann, wie unsicher und traurig mich meine Einsamkeit macht. Die freiwillig Mitarbeitenden ermutigen mich. Dafür bin ich dankbar und dadurch mit meinen Ängsten und traurigen Gefühlen nicht alleine», meint Elisabeth K.

Spannungen, die die Festtage bereits im Vorfeld auslösen, sind bei Tel 143 – Die Dargebotene Hand Ostschweiz/FL, bekannt. Weihnachten sind für viele Menschen eine Zeit der Freude und des Zusammenseins. Leider ist diese

Zeit auch oft mit Stress, Einsamkeit oder familiären Unstimmigkeiten verbunden. Die Mitarbeitenden von «Tel 143» sind auch dann 24 Stunden da, um zuzuhören. Sie besprechen mit den Anrufenden mögliche Lösungsansätze und wie sie diese umsetzen können, bevor es eskaliert. Die Dargebotene Hand – Tel 143 ersetzt keine professionelle Therapie, aber sie kann eine erste Anlaufstelle sein, um in diesen Zeiten Unterstützung zu erhalten.

*Judith Eisenring, Geschäftsleiterin  
Dargebotene Hand Ostschweiz/FL*

---

## Telefon 143

Die Dargebotene Hand Ostschweiz und Fürstentum Liechtenstein ist in der Ostschweiz schon mehr als 65 Jahre aktiv. Dank unseren gut ausgebildeten freiwillig Mitarbeitenden, ist «Tel 143» rund um die Uhr für Menschen in Krisensituationen da. Auch bei Alltagsproblemen finden Ratsuchende ein unterstützendes Gespräch. «Tel 143» bietet als anerkannte Notrufnummer allen Hilfesuchenden völlige Anonymität und Vertraulichkeit. Empathisches Zuhören ist unsere Fachkompetenz. Rund 20'000 Menschen kontaktierten uns im vergangenen Jahr – am Telefon, per Mail oder im Chat: [www.ostschweiz.143.ch](http://www.ostschweiz.143.ch)

---

# Rückblick nationale Wahlen 2023

## Ausblick kantonale Wahlen 2024

Das Ziel, einen zusätzlichen Frauensitz im Kanton St.Gallen für den Nationalrat zu erobern, wurde bei den Wahlen im diesem Herbst leider verpasst. Auch schweizweit ist der Frauenanteil leicht gesunken und beträgt nun 38.5 %, 2019 waren es noch 42 %. Im Ständerat verliefen die Wahlen umso erfreulicher, der Frauenanteil konnte von 26 % (2019) auf 35 % gesteigert werden. Vom 50 %-Anteil sind wir aber immer noch weit entfernt!

### Nationale Wahlen 22.10.2023

Barbara Gysi, Claudia Friedl, Franziska Ryser und Susanne Vincenz-Stauffacher wurden als Nationalrätinnen klar wiedergewählt. Auch Esther Friedli wurde bereits im ersten Wahlgang wieder in den Ständerat gewählt. Für die Frauenzentrale sind diese fünf Frauen nicht einfach nur Vertreterinnen unseres Kantons, sie sind für uns auch Ansprechpartnerinnen, Impulsgeberinnen und Brückenbauerinnen, wenn es um politische Geschäfte geht. Wir wünschen den fünf Politikerinnen in der neuen Legislatur viel Freude, Gelassenheit und Kraft, um sich zum Wohl der ganzen Bevölkerung einsetzen zu können.

Wie vor vier Jahren lancierte die Frauenzentrale wieder einen Anlass zum Auftakt der nationalen Wahlen, der von

einem überparteilichen Komitee organisiert wurde, und bot den Frauen ein Wahlpaket an, um ihre Kandidaturen einer breiten Öffentlichkeit bekannt zu machen. 42 Kandidatinnen nahmen das Angebot in Anspruch und die vielen positiven Rückmeldungen zeigten, dass diese überparteiliche Arbeit sehr geschätzt wird. Einziger Wermutstropfen war, dass die Medien nicht über den Anlass berichteten. Die Dynamik von 2019 sei halt weg und man habe doch den Anteil ordentlich erhöhen können, war die Antwort auf unsere Nachfrage diesbezüglich. Doch wir lassen uns nicht entmutigen, für uns ist klar, wir wollen die paritätische Aufteilung der politischen Mandate erreichen und solange dies nicht geschehen ist, werden wir uns mit aller Kraft für dieses Ziel einsetzen!

### Kantonale Wahlen 3.3.2024

Die nächste Gelegenheit, an der Parität zu arbeiten, bietet sich schon bald. Am 3. März 2024 werden die Mitglieder des Kantonsrates und der Regierung neu bestellt, es dürfte ein spannender Wahlsonntag werden, denn in der Regierung treten mit Fredy Fässler und Stefan Kölliker zwei langjährige Regierungsräte zurück. Einzig die SP hat bis jetzt (Redaktionsschluss) eine Frau nominiert, ihre Fraktionschefin Bettina Surber.

Welche unserer Aktivitäten im Detail umgesetzt werden, klärt sich bis Ende Jahr. Aktuell laufen Gespräche, dass ein Seminar speziell für Politikerinnen angeboten wird und dass wir in den acht St.Galler Wahlkreisen je eine Veranstaltung durchführen wollen, um den Kandidatinnen eine Plattform zu bieten. Die Planung findet wiederum in Zusammenarbeit mit dem überparteilichen Komitee statt.

*Jacqueline Schneider,  
Geschäftsführerin*



Wahlauftakt mit Nationalratskandidatinnen auf dem Chäserrugg am 19. August 2023

Wir danken  
für die freundliche Unterstützung



**Allianz**

**Dallmayr**  
VENDING & OFFICE



Gemeinnütziger  
Frauenverein  
St. Gallen

## Adressen unserer Fachstellen

### Budget- und Schuldenberatung

Bleichestrasse 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 2024

### Impressum

#### Herausgeberin

Frauenzentrale St.Gallen  
Bleichestrasse 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: Jonathan Schöps / photocase.de  
Seite 4-5: Vladislav Murashko / pexels.com

#### Druck

Typotron AG, Wittenbach

#### Erscheint viermal jährlich

#### Auflage

1200 Exemplare

#### Nächster Redaktionsschluss

29. Januar 2024

**Jetzt mit TWINT  
spenden!**



QR-Code mit der  
TWINT App scannen



Betrag und Spende  
bestätigen



### Tagesseminar «Frauen mitten im Leben»

Samstag, 23. März 2024, 9.30 bis 16.00 Uhr

Berufsbildungszentrum Herisau

Infos und Anmeldung:

Frauenzentrale Appenzellerland [www.frauen-zentrale.ch](http://www.frauen-zentrale.ch)

### Buchpräsentation und Lesung «Jungs, wir schaffen das.» mit Markus Theunert, Autor und Gesamtleiter *männer.ch*

(siehe Mitteilungsblatt 2/2023, Seite 2 Persönlich)

Donnerstag, 11. April 2024, 19 Uhr

Bücherladen, Hauptgasse 10, Appenzell

### 110. GV der Frauenzentrale

Erstmals findet unsere GV an einem Samstagvormittag statt:

Samstag, 1. Juni 2024, 10.00 Uhr

im Kinok in der Lokremise St.Gallen

anschliessend an die GV findet eine Filmvorführung statt

Detaillierte Angaben zu den Veranstaltungen finden Sie  
laufend unter [www.fzsg.ch](http://www.fzsg.ch)