

Mitteilungsblatt 3 / 2024

Seite 2

Die Schöne und das Biest

Seite 2

In eigener Sache

Seite 3

Präsidentin gesucht

Seiten 4 - 5

Der Kampf um das perfekte
Aussehen

Seiten 6

Schöne Schwangerschaft

Seiten 7

Schönheit im Alter

Seite 8

Veranstaltungen 2024

frauen

**Frauenzentrale
St.Gallen**

Wir alle sind einzigartig und schön!

Nein, ich entspreche nicht dem Schönheitsideal, welches uns in der Werbung täglich verkauft wird. Ich bin zu klein und habe Übergewicht. Schon mehrfach wurde ich deswegen mit verletzenden Aussagen konfrontiert. Mittlerweile habe ich gelernt, schlagfertig auf dumme Sprüche zu reagieren.

Doch wer bestimmt eigentlich, was oder wer schön ist? Warum streben wir danach, stets jugendlich, perfekt geschminkt und adrett gekleidet zu sein? In der Schweiz wurden im letzten Jahr rund 2,06 Milliarden (!) Franken für Kosmetikprodukte umgesetzt. Die Zielgruppen werden immer jünger. Heute stehen bereits Kindergartenkinder im Fokus findiger Werbeleute.

Doch das Thema ist nicht neu. Seit jeher beschäftigen sich Menschen mit der Schönheit. Für besondere Anlässe wurden spezielle Gewänder angefertigt, kunstvolle Frisuren gezaubert und wertvoller Schmuck getragen. Besonders die oberen Gesellschaftsschichten haben dafür viel Geld und Zeit investiert. Im Laufe der Jahrhunderte hat sich das Schönheitsideal stets verändert. Eines ist aber gleichgeblieben: der Wunsch, gut auszusehen.

Neben der Schönheitsindustrie ist in den letzten Jahren mit den Sozialen Medien eine weitere Berufsgruppe in den Alltag vieler Menschen gerückt: die Influencerinnen. Vorwiegend junge Frauen beeinflussen eine ganze Generation und sa-

gen, welche Crèmes wir kaufen, mit welchen Sportschuhen wir unterwegs sein sollen und welche Kleider wir unbedingt tragen müssen.

Ich wünsche mir mehr Individualität. Wir alle sind einzigartig, zeigen wir dies. Seien wir stolz auf das, was wir haben und sind, und respektieren wir das Gegenüber so, wie es ist, unabhängig davon, ob es dem derzeitigen Schönheitsideal entspricht!

Ihnen wünsche ich eine schöne Zeit und viel Vergnügen mit unserem neuen Mitteilungsblatt.

Jacqueline Schneider, Geschäftsführerin

.....

Persönlich

Die Schöne und das Biest

Wussten Sie, dass die Geschichte des weltweit erfolgreichen Musicals «Die Schöne und das Biest» auf einem französischen Märchen von 1740 basiert, welches wiederum – nur leider unvollständig – seinen Ursprung in der antiken Geschichte von Amor und Psyche des Philosophen und Schriftstellers Apuleius im 2. Jahrhundert n. Chr. hat?

Zusammengefasst soll in dem Märchen die Schöne einen Fluch auflösen, der auf einem verwunschenen Prinzen, seinem Schloss und all seinen Bewohnern lastet. Dazu muss sie sich jedoch mit dem Biest verbinden, ein die Schöne besitzen wollendes, unmissverständlich triebhaftes und ungezähmtes Tier. Damit geht die Schöne zunächst in den Widerstand. Erst als sie diesen aufgibt, verspürt sie Liebe (kein Mitleid), die sie mit dem Biest verbindet. Sie gesteht sich ihre Liebe ein und löst dadurch den Fluch.

Die Botschaft dieses Narrativs: Wenn die Frau ihren Widerstand gegenüber einem männlichen Wesen, von dem sie definitiv nicht geträumt hat, aufgibt (und dazu muss sie sich vorderhand selbst aufgeben) und sich der Liebe zu ihm hingibt, gewinnt sie Einfluss auf die ungehobelte Natur dieses Wesens, und dieser Einfluss veredelt es. Kurz und plakativ: Die Frau gibt sich auf, macht die Arbeit, der Mann muss sich lediglich lieben lassen, dann ist die Welt in Ordnung. Für die Frau ist diese Liebe damit letztlich Unterwerfung. Ist es nicht seltsam, dass eine solch patriarchale und infantile Beziehungsphantasie immer noch derart fasziniert? Heutzutage geht es doch nicht um Unterwerfung, sondern vielmehr um Beziehungsarbeit auf Augenhöhe. Bezöge sich das Musical auf die ursprüngliche Fassung, käme es einer solchen zeitgemässen Botschaft näher.



Annette Nimzik, Präsidentin

.....

In eigener Sache

Familienbüro

Der Wegweiser für werdende Eltern und Familien

Das am 12. August 2024 eröffnete Familienbüro steht werdenden Eltern und Familien mit kleinen Kindern aus der Stadt St.Gallen als Anlaufstelle kostenlos und ohne Anmeldung zur Verfügung.

Das Familienbüro im Haus Olé, zentral gelegen in der St.Galler Altstadt, wird von Fachorganisationen im Auftrag der Stadt St.Gallen betrieben.



Die Frauenzentrale St.Gallen ist mit ihrer **Fachstelle Kind und Familie** vertreten, ebenso der **Ostschweizer Verein für das Kind** und der **Schweizerische Hebammenverband Sektion Ostschweiz**. Die Mitarbeitenden dieser Fachstellen verfügen über grosses Fachwissen, können ausführlich informieren und bieten Unterstützung in Fragen rund ums Familienleben an.

Haus Olé, Spisergasse 12, St.Gallen www.familienbuero-sg.ch

Symposium zum «Zeitwohlstand»

Die gemeinnützige Stiftung «Zeitvorsorge St.Gallen» fördert Austauschbeziehungen zwischen Generationen. Mit einem Zeittausch-Modell verbindet sie ältere Menschen mit jüngeren Menschen ab 50 Jahren, die Zeit und Gesellschaft schenken. So werden erfolgreich Freundschaften und Netzwerke gefördert, wovon alle Beteiligten profitieren können.

Die Frauenzentrale ist Mitbegründerin der Stiftung und mit Annette Nimzik im Stiftungsrat vertreten. Nun feiert die Stiftung ihr zehnjähriges Bestehen. Dazu lädt sie alle Zeitvorsorgenden, Partnerorganisationen und die breite Öffentlichkeit zu einem Symposium ein zum Thema

«Die Zeit ist reif, die Zeit in der Reife neu zu denken»
Was machen mit dem Zeitwohlstand?

An der Tagung nehmen bekannte Persönlichkeiten teil; das vielfältige Programm beinhaltet Referate, Podiumsdiskussionen, Publikumsbefragungen, Interviews, Filmeinspielungen und eine Sonderausstellung.

Donnerstag, 26. September 2024
10.00 – 16.00 Uhr
Square der Universität St.Gallen

Weitere Informationen und Anmeldung: www.zeitvorsorge.ch

Die Frauenzentrale St.Gallen sucht eine neue Präsidentin

Seit 2022 ist Annette Nimzik Präsidentin der Frauenzentrale St.Gallen. Zuvor amtierte sie viele Jahre als Vizepräsidentin und übernahm 2021 das Präsidium ad interim. Anlässlich ihrer offiziellen Wahl zur Präsidentin verkündete sie, dass sie nach einem mehr als zehnjährigen Engagement im Vorstand der Frauenzentrale ihre Präsidentschaft gerne auf eine Amtsperiode beschränken wolle. Daher sucht die Frauenzentrale auf das nächste Jahr eine neue ehrenamtliche Präsidentin.

Die Frauenzentrale St.Gallen als Verein setzt sich für die Gleichstellung von Frau und Mann ein und legt Wert auf das partnerschaftliche Miteinander und den Dialog. Daneben gehören fünf verschiedene Fach- und Beratungsstellen zu den wichtigen Eckpfeilern unserer Organisation.

Das Amt der Präsidentin verlangt politisches Interesse, einen gewinnenden Umgang mit verschiedensten Organisationen sowie Haltung und Entschlossenheit im Umgang mit schwierigen Situationen. Es gehört zu den präsidialen Aufgaben, die Geschäftsführung und die Stellenleitungen bei Verhandlungen mit Subventionen zu unterstützen. Auch Repräsentationsaufgaben zählen zu den Tätigkeiten der Präsidentin.

Gesellschaftlich Einfluss zu nehmen, etwas für Frauen zu bewegen und soziale Verantwortung zu übernehmen – dies sollten die Motive sein, um die 1914 gegründete Frauenorganisation in

die Zukunft zu lenken. Das Amt ermöglicht es, die im beruflichen und nichtberuflichen Alltag gerade nicht einsetzbaren Kenntnisse und Fähigkeiten anzuwenden, neue Lernerfahrungen zu machen und sich karrierebezogene Fähigkeiten anzueignen. Besonders für Frauen, die politische Funktionen anstreben, kann das Amt der Präsidentin ein gutes Sprungbrett sein – auch wenn sie in der Arbeit für die Frauenzentrale parteipolitisch neutral sein muss.

Aufgerufen sind engagierte und visionäre Frauen, die mit frischen Ideen, neuen Perspektiven und dem erforderlichen Know-how dazu beitragen wol-



**Frauenzentrale
St.Gallen**

Aktiv für Frauen in Familie,
Beruf und Politik

len, den gesellschaftlichen Stellenwert der Frauenzentrale St.Gallen zu sichern und ihre Entwicklung zukunftsorientiert zu gestalten. Wenn gewünscht, ist die Begleitung durch die Altpräsidentin im ersten Amtsjahr möglich.

**Für weitere Auskünfte steht Ihnen
Annette Nimzik gerne zur
Verfügung:**
Tel. 071 222 22 33 oder
annette.nimzik@fzsg.ch

.....

Meine persönliche Rückschau

Ich habe mich stets mit Leidenschaft und Herzblut für die Frauenzentrale und ihre Arbeit eingesetzt. Lohnlichkeit und Vereinbarkeit von Beruf (inkl. Karriere) und Familie sind Kernthemen für eine gleichgestellte Gesellschaft. Mit meinem Wissen und meinen Erfahrungen konnte ich die Organisation gezielt mitgestalten. Die ehrenamtliche Tätigkeit im Vorstand und als Präsidentin der Frauenzentrale war mir stets Ehre und Freude zugleich.

Annette Nimzik

.....

Der Kampf um das perfekte Aussehen: Essstörungen und Selbstwahrnehmung

Schönheit wird in den Medien und der Werbung immer noch stark über ein schlankes Idealbild propagiert. Die ständige Konfrontation mit idealisierten Schönheitsbildern kann das eigene Körperbild verzerren und zu Unzufriedenheit mit dem eigenen Aussehen führen. Wenn man den Eindruck hat, den gesellschaftlichen Schönheitsnormen nicht zu entsprechen, kann dies ein negatives Selbstwertgefühl stärken und Auswirkungen auf das Essverhalten haben.

Bei einer Essstörung isst ein Mensch nicht gemäss seinen körperlichen Bedürfnissen. Er isst zu wenig, zu viel oder nicht ausgeglichen. Oft ist das Sättigungs- oder das Hungergefühl verschwunden oder gestört. Kalorienzählen und Essvorschriften bestimmen das Leben. Kontrolliertes Essverhalten kann umkippen in Phasen von ungezügelter Essattacken (vgl. Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen).

Im Gespräch mit mir sind Karin* und Melanie*. Beide haben langjährige Erfahrungen mit dem Thema Essstörungen. Karin ist Mutter einer Tochter mit Anorexie (Magersucht) und Melanie litt als junge Frau an einer Bulimie (Ess-Brech-Sucht). Die beiden Frauen leiten zusammen eine Selbsthilfegruppe für Eltern in St.Gallen.

In Sachen Schönheit sind sie sich einig: Schönheit hat nichts mit Perfektion zu tun, sondern mit Ausstrahlung. Schönheit kommt von innen. Wer mit sich im Einklang ist, strahlt dies auch aus und ist schön.

* Namen geändert

Welche Faktoren haben bei dir zur Essstörung geführt?

Melanie: Das waren emotionale Gründe. Ich hatte ein tiefes Selbstbewusstsein, ständige Selbstzweifel und ein verzerrtes Selbstbild. Zudem war ich als Kind leicht dicklich.

Wie hast du bemerkt, dass deine Tochter ein problematisches Essverhalten entwickelt hat?

Karin: Am Familientisch. Meine Tochter hat sich oft zurückgezogen, sie erzählte, dass sie bereits gegessen habe oder keinen Hunger habe. Wenn sie doch am Tisch sass, hat sie sich nur wenig geschöpft, auf Kohlenhydrate verzichtet und nur noch Gemüse und Salat gegessen. Schliesslich war es deutlich sichtbar durch ihren Gewichtsverlust. Ich habe dann rasch psychologische Hilfe hinzugezogen.

Welche Auswirkungen hatte dies auf das Familienleben?

Karin: Es war eine schwierige, konfliktreiche Zeit. Die Familie wusste nicht, wie mit der Krankheit umzugehen ist. Besonders am Tisch lag eine Spannung in der Luft, ausgelöst durch Angst und Sorge um das eigene Kind und die Schwester.

Melanie: Das hat niemand wahrgenommen. Ich habe am Tisch normal gegessen und hatte ein eigenes Bad. Meine Mutter hatte eigene Probleme, der Vater war viel auf der Arbeit und die Brüder im Internat. Rückblickend wundere ich mich dennoch, dass niemand gemerkt hat, welche grossen Zuckermengen ich verschlungen habe.

Wie hast du dich in dieser Phase gefühlt?

Melanie: Schlecht. Ich habe mich vor

mir selbst geschämt. Ich hatte ein schlechtes Gewissen und mich selbst verurteilt.

Karin: Traurig, hilflos und ohnmächtig. Manchmal auch wütend. Schuldgefühle kamen hinzu. Die Frage, was habe ich falsch gemacht, war öfters präsent. Es dauerte lange, bis wir gute psychologische Hilfe gefunden hatten. Von medizinischer Seite her wurde mir jedoch bewusst gemacht, dass wir uns auf einen sehr langen Krankheitsverlauf einlassen müssen.

Wer oder was hat dich unterstützt, dir Verständnis entgegengebracht? Wo hast du Halt gefunden?

Karin: Ich fühlte mich durch meinen Mann, meine Kinder und meine drei besten Freundinnen getragen. In den schwierigsten Momenten konnte mir meine eigene Psychiaterin am besten helfen. Sie konnte mir medizinische Sachverhalte erklären und arbeitete mit mir Strategien aus, um komplexe Situationen zu meistern. Auch die persönlichen Gespräche mit dem zuständigen Facharzt der betroffenen Tochter waren sehr hilfreich.

Melanie: Ich hatte das Glück, dass ich früh meinen Mann kennengelernt habe. Der Auszug aus dem Elternhaus hat ebenfalls geholfen. Später dann die Schwangerschaften, denn für meine Kinder wollte ich das Beste. Ich habe den Weg zu mir selbst und meiner inneren Heilung gesucht. Dies war ein langer Prozess, der noch nicht abgeschlossen ist. Die Bulimie hat mich ab dem 16. bis über das 30. Lebensjahr begleitet.



Wie haben sich deine Ansichten über Schönheit geändert?

Melanie: Damals wollte ich dem schlanken Schönheitsideal entsprechen. Heute schaue ich die Gesamterscheinung an, Geist, Körper und Seele eines Menschen. Rein äusserliche Schönheit empfinde ich als flach und langweilig. Schön ist ein inneres Leuchten, das nach aussen strahlt.

Welche Tipps würdest du anderen Eltern geben, die ebenfalls mit einer Essstörung ihres Kindes konfrontiert sind?

Karin: Sofort professionelle Hilfe holen, für das betroffene Kind, aber auch für die Eltern. Die Hoffnung nie aufgeben, dass sich der Zustand bessern wird und diese Hoffnung auch kommunizieren. Immer bereit sein für Gespräche mit dem Kind und der Familie. Stets in der Liebe bleiben, den Kontakt mit dem Kind halten. Am Tisch, während den Mahlzeiten und auch sonst nicht immer über das Essen, stattdessen über die Freizeit oder die Ausbildung sprechen. Immer wieder positive Aspekte hervorheben.

Wie kann man Unterstützung geben, wenn jemand im Umfeld betroffen ist?

Melanie: Die betroffene Person nicht auf die Krankheit reduzieren. Nicht nur die Essstörung thematisieren, sondern die Person stärken. Gemeinsam Kraftfelder entdecken, den Blick auch auf Positives lenken, vorhandene Ressourcen stärken, damit die betroffene Person Vertrauen in sich entwickeln kann. Der Selbstwert und die Selbstliebe sollten gestärkt werden.

Pamela Städler, Leiterin Selbsthilfe St.Gallen und Appenzell



Fachstellen und Hilfsangebote

- **Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen** bietet Beratungen und Informationen www.aes.ch
- **Kantonsspital St.Gallen**, Sprechstunde für Essstörungen, problematisches Essverhalten und Adipositas
- **Ostschweizer Kinderspital**, regionales Kompetenzzentrum für Kinderheilkunde (Pädiatrie), Kinder- und Jugendchirurgie sowie Adoleszentenmedizin und Pädiatrische Psychosomatik
- **Regionale Suchtfachstellen** bieten unentgeltliche Beratungen
- **Selbsthilfegruppen** für Eltern an den Standorten St.Gallen und Sargans www.selbsthilfe-stgallen-appenzell.ch
- **VOPT**, die Vereinigung Ostschweizer Psychotherapeut*innen, Plattform zur Suche einer Therapeut*in www.psychotherapie-vopt.ch



Schöne Schwangerschaft

Schwangere Frauen strahlen, manchmal wird von einem Glow gesprochen, der sie umgibt. Doch wie steht es um die Schönheit in der Schwangerschaft?

So individuell, wie sich jede Schwangerschaft gestaltet, so unterschiedlich wird auch die Schönheit von schwangeren Personen wahrgenommen. Es besteht ein immenses Spektrum in der Selbsteinschätzung und der Wahrnehmung des Umfeldes. Einige Frauen können ihren Körper durch das Wachsen des Babys in ihrem Bauch das erste Mal richtig akzeptieren. Andere haben grosse Probleme damit, ihren Schwangerschaftsbauch wachsen zu sehen und fühlen sich damit unwohl. Manche Frauen empfinden es als schade, erst spät als Schwangere wahrgenommen zu werden, andere verstecken die Schwangerschaft. Neben dem wachsenden Bauch kann eine Schwangerschaft mit weiteren körperlichen Veränderungen einhergehen, die einen Einfluss auf die Wahrnehmung der Schönheit haben können. Krampfadern, volles Haar, Haarverlust, glatte Haut, brüchige Nägel, Wassereinlagerungen und vieles mehr kann auf Frauen zukommen. Diese Veränderungen sind auf hormonelle Umstellungen zurückzuführen.

Wie nehmen sich schwangere Frauen in Bezug auf Schönheit wahr? Ich führte Gespräche mit mehreren Frauen zu ihrer Schwangerschaft in Verbindung mit dem Begriff Schönheit. Es zeigte sich erneut die Individualität, indem mir Unterschiedlichstes berichtet wurde.

Vor allem zu Beginn der Schwangerschaft nahm die Mehrheit der Frauen ihren Körper als verändert wahr. Nach einer Gewöhnungszeit und dem Herausfinden, welche Kleidung passt und wie frau sich wohlfühlt, werde dies angenehmer. Akne oder das ständige Kommentieren von Nahestehenden,

aber auch fremden Personen, des «zu kleinen Bauches» oder «zu grossen Bauches» kann belasten und verunsichern. Eine Frau berichtete, die Kommentare bezüglich ihres Bauches als übergriffig zu empfinden. Ohne oder mit sehr wenigen körperlichen Beschwerden sei es sicherlich einfacher, sich während der Schwangerschaft schön zu fühlen, berichteten zwei schwangere Frauen.

Die Schönheit einer Schwangerschaft liegt darin, die Möglichkeit zu haben, einem Kind das Leben zu schenken.

Neben den äusseren Veränderungen wird auch von einigen Frauen eine innere Veränderung wahrgenommen. Eine emotionale Achterbahn beginnt nach dem positiven Schwangerschaftstest. Sich selbst mit der Schwangerschaft wohlfühlen, werde nach aussen getragen, was wiederum durch das Umfeld als schön empfunden wird. Ab und zu komme es zu



einem Unterschied zwischen der Selbst- und Fremdwahrnehmung. So nehme der eigene Partner die Schwangere als attraktiv wahr, was die Frau selbst anders empfindet.

Abschliessend möchte ich betonen, dass Schönheit sowohl während der Schwangerschaft als auch in jeder anderen Lebensphase ganz subjektiv empfunden wird. Ausserdem beinhaltet Schönheit weitaus mehr als die äusserliche Erscheinung. Besonders zentral ist dabei die Akzeptanz der eigenen Person und das Wertschätzen des eigenen Seins.

*Annika Wäspe
Psychologin B.Sc.
(baldiger M.Sc. Abschluss)*

*Doula
www.nestbegleitung.ch*

*Doula Qualitätsteam
www.geburtsbegleiterinnen.ch*

(Eine Doula steht der werdenden Mutter und der Familie vor, während und nach der Geburt mit Rat und Tat zur Seite. Sie begleitet die Schwangerschaft und die Geburt des Babys mental, emotional und psychologisch)

Schönheit im Alter – Wer definiert sie?

Im Laufe der Geschichte hat sich die Definition von Schönheit immer wieder verändert. Im Barock beispielsweise galten üppige Formen als Schönheitsideale, die Wohlstand und Fruchtbarkeit symbolisierten. Rubens hätte demzufolge seine Freude an mir gehabt. Im Kontrast dazu setzte das Model Twiggy in den 1960er Jahren neue Massstäbe, indem sie mit ihrem extrem schlanken Körper und androgynem Erscheinungsbild ein radikal anderes Schönheitsideal verkörperte. Die Modeindustrie und die Medien haben dieses Bild stark verbreitet.

Und heute? Zum Glück gibt es keinen einheitlichen Massstab mehr. Schönheit wird oft subjektiv wahrgenommen und kann von Trends, Medien und persönlichen Vorlieben geprägt sein. Letztendlich ist es eine Kombination der eigenen Empfindung und im Alter eine wunderbare Reise zur Selbstakzeptanz.

Den Tatsachen ins Auge sehen

Es ist eine Tatsache, dass ich nie wieder so aussehen werde wie mit zwanzig, und das ist völlig in Ordnung. Die Veränderung gehört zum Leben dazu, und ich versuche, mich davon nicht negativ beeinflussen zu lassen. Auch wenn ich nicht immer mit meinem Spiegelbild zufrieden bin, vor allem morgens, gibt es dennoch Wege, mich schön zu fühlen.

Gelassenheit...

Mit zunehmendem Alter habe ich gelernt, gelassener zu sein und das Leben in vollen Zügen zu geniessen. Meine Prioritäten haben sich verschoben: Statt mich auf äussere Perfektion zu konzentrieren, lege ich mehr Wert auf meine körperliche und mentale Gesundheit. Es ist mir wichtig, mein Spiegelbild zu akzeptieren, so wie das Leben es gezeichnet hat. Deshalb verzichte ich auf all die wundersamen Hilfsmittel, die oft schnelle Ergebnisse versprechen.



... und Genuss

Ich gönne mir ab und zu ein Glas Wein, dazu ein paar Nüsse und dunkle Schokolade – diese kleinen Genüsse tragen zu meinem Wohlbefinden bei, denn sie werden im Körper zu Serotonin, dem "Glückshormon", umgebaut. Sich bewusst etwas Gutes zu tun, macht glücklich. Und Glück, das wissen wir alle, macht schlussendlich am schönsten.

Meine Mutter, die 93 Jahre alt wurde, hatte einen ausgeprägten Sinn für Stil und Mode und strahlte im hohen Alter eine grosse Selbstakzeptanz aus. Ihr Humor und ihr herzliches Lächeln umgaben sie mit einer besonderen Aura von Schönheit. Diese innere Stärke und Zufriedenheit sind für mich die wahren Quellen von Schönheit. Es geht darum, mit sich selbst im Reinen zu sein und die kleinen Freuden des Lebens zu schätzen.

Meine Erkenntnis

In der Reflexion über die Jahre habe ich erkannt, dass wahre Schönheit aus einem tiefen Gefühl der Selbstliebe und Gelassenheit entsteht. Das Leben zu geniessen und die eigene Gesundheit zu pflegen, sind die besten Wege, um innerlich und äusserlich zu strahlen. Und so akzeptiere ich die Veränderungen des Alters und umarme sie mit einem Lächeln.

*Yvonne Brunner,
St.Gallerin mit Jahrgang 1949*

Wir danken für die freundliche Unterstützung

verso



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
www.hedsg.ch

Fachstelle Kind und Familie

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

Selbsthilfe St.Gallen und Appenzell

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

Beratungsstelle für Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität

Tel. 071 222 88 11
faplasg@fzsg.ch
www.faplasg.ch

- Vadianstrasse 24, 9001 St.Gallen
- Bahnhofstrasse 9, 7320 Sargans
- Bahnhofstrasse 6, 9630 Wattwil
- St.Gallerstrasse 1, 8645 Jona

Veranstaltungen 2024

Impressum

Herausgeberin

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

Redaktion

Nicole Ciaburri, Annette Nimzik, Irene Schuchter,
Pamela Städler

Gestaltungskonzept

schalter&walter, St.Gallen

Fotos Titelblatt: fmatte / photocase.de
Seite 5: Selbsthilfe St.Gallen und Appenzell
Seite 7: Anna Shvets / pexels.com

Druck: Typotron AG, Wittenbach

Erscheint viermal jährlich

Auflage: 1200 Exemplare

Nächster Redaktionsschluss
11. November 2024

**Jetzt mit TWINT
spenden!**



QR-Code mit der
TWINT App scannen



Betrag und Spende
bestätigen



Symposium zum Zeitwohlstand

«Die Zeit ist reif, die Zeit der Reife neu zu denken»

Donnerstag, 26. September 2024

10.00 - 16.00 Uhr

Square der Universität St.Gallen

(siehe Seite 2)

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