

2017

Beruf  
Gesundheit  
Kommunikation

Kurse und Veranstaltungen

Stadtführung  
Film-Vorpremiere  
Wickel

Erziehung  
Filmabend

Lesung  
Bundeshaus

Vorstandsarbeit

www.frauenzentrale-ar.ch

Die Veranstaltungen der Frauenzentrale AR finden in Absprache und mit Unterstützung des Amtes für Soziales von Appenzell Ausserrhoden statt.

Mit Unterstützung von  
Appenzell Ausserrhoden

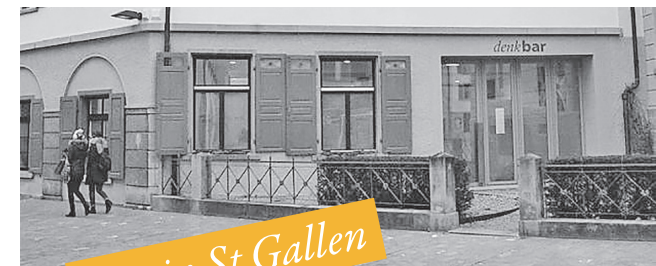
frauen  
Frauenzentrale  
St.Gallen

Die mit einem \* gekennzeichneten Kurse und Veranstaltungen finden als gemeinsamer Anlass mit der Frauenzentrale St. Gallen statt. Die Vergünstigungen gelten auch für Mitglieder der FZ SG.

Werden Sie Mitglied und profitieren Sie  
von diversen Vergünstigungen! – www.frauenzentrale-ar.ch



gemeinsam stark!



neu in St.Gallen

Ein Platz für Kultur und Bildung jenseits des Mainstreams, jedoch am Puls der Zeit – mit einem Angebot, das so auf keiner Karte steht!

Das Angebot richtet sich hauptsächlich, aber nicht ausschliesslich, an Frauen.

Täglich geöffnet 11.30 – 19.00 Uhr  
Mitten im Klosterviertel, Gallusstr. 11, 9000 St.Gallen  
www.denkbar-sg.ch

Wiedereinstieg

Wiedereinstieg in den Beruf und Vereinbarkeit von Beruf und Familie

Der Wiedereinstieg ins Berufsleben nach einer längeren Pause kann für viele Frauen zum grossen Härte-test werden. Auch bestens ausgebildete Frauen tun sich schwer bei der Jobsuche. Warum tun sich Politik und Arbeitgeberseite so schwer, griffige Massnahmen zu präsentieren, trotz bekanntem Fachkräftemangel? Warum werden Frauen aus der Diskussion um die Entscheidungsfindung sogar ausgeschlossen? Nach zwei Kurzreferaten werden in einer moderierten Diskussionsrunde Lösungsansätze beleuchtet und kritisch hinterfragt.

# 1

Organisation

Frauenzentrale St. Gallen, ForumMann

Veranstaltungsort

HSG St. Gallen, Dufourstrasse 50, 9000 St. Gallen, weitere Infos auf www.fzsg.ch

Referenten

Prof. Gudrun Sander, St. Gallen  
Valentin Vogt, Präsident Arbeitgeberverband Zürich

Datum und Zeit

Montag, 16. Januar 2017, 17.00 – 20.00 Uhr

Anmeldung

bis Mittwoch, 11. Januar 2017 an info@fzsg.ch

Infos

Caterina Mancuso 079 479 52 87

Kosten

Mitglieder der FZ SG und FZ AR Fr. 10.– / Nichtmitglieder Fr. 20.–  
Am Schluss der Veranstaltung wird ein Apéro riche serviert.



Frauen  
Gesundheitstag\*

Zum Thema «Energie tanken für den Alltag» laden wir ein weiteres Mal ein, sich einen Tag mit vielen Inputs, mit bewusstem Zeithaben und Geniessen zu gönnen. Neu begrüssen wir speziell auch alle Frauen der Frauenzentrale SG zu diesem Anlass.

Workshops zu folgenden Themen:

Antara® – das Bewegungskonzept mit effektiver Wirkung

BALADI arabischer Tanz

Düfte und ihre Wirkung

Ganzheitliche ZahnMedizin

Happy Food – Vegan kochen

Hilf dir selbst mit Jin Shin Jyutsu

Natürliche Verhütung und Monatshygiene

Naturkraft mit spagyrischen Essenzen

Tanzreise um die Welt

Von der Diskussion zum Dialog

# 2

Organisation

Frauenzentrale AR

Veranstaltungsort

BBZ Herisau, Waisenhausstrasse 6, Herisau

Datum und Zeit

Samstag, 25. Februar 2017, 8.30 – 16.30 Uhr

Kosten

Fr. 80.– für Mitglieder/Fr. 100.– für Nichtmitglieder  
Fr. 150.– Tochter/Mutter (inkl. Mittagessen)

Anmeldung

bis Samstag, 28. Januar 2017 an  
info@frauenzentrale-ar.ch oder  
Rebekka Forster, 078 739 47 60

Film-Vorpremiere

«Die göttliche Ordnung»

Die Komödie der Regisseurin Petra Volpe (Traumland 2014, Adaption «Heidi» 2015) über die späte Einführung des Schweizer Frauenstimm- und Wahlrechts im Jahre 1971 spielt im Appenzellerland. Es ist die Geschichte einer stillen, genügsamen Mutter, die anfängt, sich öffentlich und kämpferisch für das Frauenstimmrecht zu engagieren.

# 3

Organisation

Frauenzentrale AR in Zusammenarbeit mit dem Kino Rosental Heiden

Veranstaltungsort

Kino Rosental, Schulhausstrasse 9, Heiden

Datum und Zeit

Sonntag, 5. März 2017, Matinée 10.30 Uhr mit Rahmenprogramm (Änderungen vorbehalten, siehe Newsletter)

Kosten

Fr. 15.–

Reservation

Kino Rosental Telefon 071 891 36 36 (Mo – Fr, 8.30 – 11.00 Uhr) und info@kino-heiden.ch (keine nummerierten Sitzplätze)

Première im Kino Cinetreff in Herisau mit Rahmenprogramm ist am 10. März 2017. Der Film wird anschliessend in beiden Appenzeller Kinos ins normale Kinoprogramm aufgenommen. Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Kino Rosental und dem Filmverleiher Filmcoopi Zürich.

Kommunikation\*  
Fit für Kommunikation und Auftritt

Ob im Beruf, als Familienfrau, in Vereinen und Organisationen aktiv oder an einem politischen Engagement interessiert ...

Möchten Sie Ihre Fähigkeiten und Kompetenzen im Bereich Kommunikation und Auftritt stärken und erweitern? Erkennen Sie Ihre Ressourcen und Fähigkeiten. Fördern und vertiefen sie Ihre Handlungskompetenzen in fünf darauf ausgerichteten Modulen.

# 4

Organisation

Frauenzentrale AR

Daten

Samstag 18. und 25. März 2017, 8.15 – 17.00 Uhr  
Donnerstag 30. März 2017 18.30 – 21.00 Uhr

Ort

Evangelisches Kirchgemeindehaus, Kirchplatz 6, Heiden

Referentin

Anita Keller-Klemm, Kommunikation

Kosten

Mitglieder Fr. 260.– / Nichtmitglieder Fr. 300.–

Anmeldung

bis Freitag, 3. März 2017 an kurse@frauenzentrale-ar.ch oder  
Caterina Mancuso 079 479 52 87

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der landwirtschaftlichen Beratung.

Wickel  
Wohltuend für Körper und Seele

Seit alten Zeiten werden Menschen mit Wickeln oder Kompressen behandelt. Sei es zur Entspannung, Linderung von Schmerzen und Krankheiten oder auch ganz einfach zum Genuss. An diesem Abend lernen sie in einem Workshop die Grundregeln für verschiedene warme oder kalte Wickel. Denn oft haben wir alles im Haus oder vor der Türe, was Körper und Seele brauchen...

# 5

Organisation

Frauenzentrale AR

Kursleitung

Manuela Gröber, Mütterberaterin HFD

Veranstaltungsort

evangelisches Kirchgemeindehaus, Poststrasse 14, Herisau

Kosten

Mitglieder Fr. 20.– / Nichtmitglieder Fr. 25.– (inkl. Material)

Datum und Zeit

Dienstag, 25. April 2017 19.00 bis ca. 22.00 Uhr

Anmeldung

bis Freitag, 14. April 2017 an kurse@frauenzentrale-ar.ch oder  
Marianne Göldi 071 352 64 84

# Erziehung\*

## «Typisch Mädchen – typisch Knaben?»

Unsere Kinder entwickeln sich fortwährend und wir fragen uns, wie ihre Geschlechterrolle geformt und geprägt wird. Welches sind äussere Einflüsse, was tragen wir als Mütter, Väter, Erziehende, Lehrpersonen und JugendarbeiterInnen dazu bei? Wie viel ist angeboren? Nach einer fachlichen Einführung ins Thema gibt es eine Gesprächsrunde mit Fragen und Austausch.

# 6

### Organisation

Frauenzentrale AR in Zusammenarbeit mit der Schule Heiden und der Kinder- und Jugendarbeit Heiden

### Referentin

lic. phil. Kathrin Wirz, Kompetenzzentrum Integration und Gleichstellung des Kantons St. Gallen

### Veranstaltungsort

Aula Schulhaus Gerbe, Gerbestrasse 4, Heiden

### Datum und Zeit

Dienstag, 9. Mai 2017, 19.30 Uhr

### Anmeldung

nicht erforderlich, Eintritt frei

### Information

kurse@frauenzentrale-ar.ch, Caterina Mancuso 079 479 52 87

# Stadtführung\*

## in St. Gallen mit Risottoplausch in der Denkbar

Geschichten starker Frauen: Eine Stadtführung der besonderen Art. Wir nehmen Sie mit auf eine Zeitreise durch St. Gallen. Sie hören von Leidens- und Lebensgeschichten von Frauenpersönlichkeiten in allen Jahrhunderten. Anschliessend gemeinsamer Imbiss in der Denkbar

# 7

### Leitung

FZ SG und FZ AR mit Denkbar

### Veranstaltungsort

Stadt St. Gallen und Denkbar

### Datum und Zeit

Mittwoch, 21. Juni 2017  
Führung von 17.00 – 18.30 Uhr, Denkbar von 18.30 – 21.00 Uhr

### Treffpunkt

Bankgasse 9, St. Gallen (gegenüber der Kathedrale)

### Kosten

Fr. 15.– Mitglieder / Fr. 20.– Nicht-Mitglieder (Preis inkl. Essen)

### Anmeldung

bis Mittwoch, 24. Mai 2017 an [info@fzsg.ch](mailto:info@fzsg.ch) oder Hester Ryffel, Geschäft 071 353 96 30

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Frauenzentrale SG

## Stellen Sie sich vor ...

hier würde Ihre Werbung stehen.

Mit einem Inserat an dieser Stelle könnten Sie nicht nur unsere 450 Einzelmitglieder sondern auch die Mitglieder der 41 Kollektivmitglieder erreichen.

Bei Interesse Mail an: [info@frauenzentrale-ar.ch](mailto:info@frauenzentrale-ar.ch)

# Frauenzentrale AR – die Stimme der Frauen in Appenzell Ausserrhoden

Die Frauenzentrale AR

ist ein unabhängiger kantonaler Frauendachverband

hat 41 Kollektiv- und rund 450 Einzelmitglieder

engagiert sich im gesellschaftlichen und politischen Bereich

ermutigt Frauen, sich in der Öffentlichkeit zu engagieren

setzt sich ein für die Chancengleichheit der Geschlechter

vernetzt die Frauen in unserem Kanton und ist mit schweizerischen Frauenorganisationen in Verbindung

unterstützt Anliegen von Frauen in Familie, Bildung, Beruf und Politik



gemeinsam stark!

Bereits jetzt in die Agenda eintragen:  
Hauptversammlung der Frauenzentrale AR  
Mittwoch, 3. Mai 2017, 18.30 Uhr  
in Herisau

### Frauenzentrale AR

Geschäftsstelle: Rebekka Forster, Schwantlernegg 23, 9056 Gais  
[info@frauenzentrale-ar.ch](mailto:info@frauenzentrale-ar.ch), [www.frauenzentrale-ar.ch](http://www.frauenzentrale-ar.ch)  
Telefon 071 3800902

PC-Konto 90-4875-2 / IBAN CH56 0900 0000 9000 4875 2

# Spätsommer Filmabend

## im Frauenpavillon SG

Nähere Angaben zu diesem genussvollen Anlass erhalten Sie über unseren Newsletter oder [www.frauenzentrale-ar.ch](http://www.frauenzentrale-ar.ch)

# September Bundeshaus

## Führung durch das Bundeshaus in Bern

Sie wollen live dabei sein, wenn im Ständerat oder im Nationalrat debattiert wird? Das Bundeshaus mal genauer anschauen und die Möglichkeit haben, David Zuberbühler und Andrea Caroni persönliche Fragen zu stellen? Kommen Sie mit uns nach Bern!

# 8

### Leitung

Hester Ryffel

### Veranstaltungsort

Bundeshaus Bern

### Datum und Zeit

Mittwoch, 20. September 2017, 15.00 – 19.00 Uhr  
(ohne Anreise)

### Kosten

Die Führung ist kostenlos, Anreise und Mittagessen auf eigene Kosten

### Anreise

Organisiert durch die Frauenzentrale, weitere Infos nach der Anmeldung

### Anmeldung

bis Mittwoch, 16. August 2017 an [kurse@frauenzentrale-ar.ch](mailto:kurse@frauenzentrale-ar.ch), oder Hester Ryffel, Geschäft 071 353 96 30

# November Vorstandsarbeit\*

## Mit Kompetenz zu effizienter Vorstandsarbeit

Die Freiwilligenarbeit in einem Vorstand bereichert unser Leben! Aber Unsicherheiten können unsere Arbeit langatmig und ineffizient machen. Gewinnen Sie mit Inputs, Tipps und Tricks noch mehr Freude an dieser wertvollen Arbeit. Sie erhalten mehr Sicherheit im Auftreten, im Reden und im Umgang mit Lampenfieber. Die Vorbereitung und Leitung von Sitzungen und Hauptversammlung wird thematisiert und die Kommunikationsregeln aufgefrischt.

# 9

### Leitung

Anita Keller-Klemm, Kommunikation und Clownerie

### Veranstaltungsort

Appenzeller Druckerei AG, Kasernenstrasse 64, Herisau

### Datum und Zeit

Samstag, 11. November 2017, 09.00 – 16.00 Uhr

### Kosten

Fr. 70.– für Mitglieder, Fr. 80.– für Nichtmitglieder (exkl. Mittagessen)

### Anmeldung

bis Mittwoch, 1. November 2017 an [kurse@frauenzentrale-ar.ch](mailto:kurse@frauenzentrale-ar.ch) oder Hester Ryffel, Geschäft 071 353 96 30

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der landwirtschaftlichen Beratung

# November Lesung

## Adventslesung im Haus KUK in Schwellbrunn

### «Zimmer ääs mit Bergsicht».

Mundartgeschichten, erzählt von Anita Glunk im Gaiser Dialekt: lebendig, witzig und abwechslungsreich!  
Anschliessend Führung durch das Verlagshaus mit Marcel Steiner und der Möglichkeit Bücher zu kaufen...

# 10

### Leitung

Marcel Steiner, Verlagsleiter und Moderator

### Veranstaltungsort

Appenzeller Verlag AG, Im Rank 83, Schwellbrunn

### Datum und Zeit

Donnerstag, 23. November 2017, 19.00 – 21.30 Uhr

### Kosten

kostenlos

### Anmeldung

bis Mittwoch, 15. November 2017 an: [kurse@frauenzentrale-ar.ch](mailto:kurse@frauenzentrale-ar.ch) oder Hester Ryffel, Geschäft 071 353 96 30

### Hinweise auf Veranstaltungen der Frauenzentrale SG

**Kommunikationstraining** mit Martina Vogel in St.Gallen  
Freitag 10. März und Freitag, 15. September 2017

Montag, 25. September 2017:  
eine Veranstaltung zum Thema  
**Burn-Out und Stressmanagement**

Aktuelle Infos unter:  
[www.fzsg.ch](http://www.fzsg.ch)

**frauen**  
en Frauenzentrale  
St.Gallen

## Kennen Sie das Frauen Netz AR?

Sind Sie selbständig, bieten Sie eine Dienstleistung an oder ein Produkt?

Als Mitglied der Frauenzentrale AR können Sie sich **gratis** eintragen lassen und so für sich Werbung machen.

**Schauen Sie rein und machen Sie mit!**  
[www.frauenzentrale-ar.ch](http://www.frauenzentrale-ar.ch) / Frauen Netz AR

von Frau zu Frau