

Mitteilungsblatt 2 / 2022

Seite 2

Tschüss!

Seite 2

In eigener Sache

Seite 3

«Kommen Sie mit an Bord!»

Seiten 4/5

So bauen Sie Ihr Netzwerk auf

Seite 6

LinkedIn-Profil erstellen

Seite 7

Die Netzwerke unserer
Fachstellen

Seite 8

Veranstaltungen 2022

frauen

Frauenzentrale St.Gallen

Ein Hoch auf das «Networking»

Haben Sie schon einmal Ihre Kontakte spielen lassen, als Sie auf Jobsuche waren? Wie sind Sie zu Ihren Versicherungen gekommen? Half Ihnen schon einmal eine Person aus Ihrem Umfeld, um ein Hindernis aus dem Weg zu räumen? Für viele hat es etwas Anrühiges, die persönlichen Kontakte direkt anzusprechen oder gar für die eigenen Zwecke einzusetzen. So höre ich oft «Ich möchte niemandem zur Last fallen» oder «Ich will es ohne Vitamin B schaffen».

Ist also Networking etwas Schlechtes? Für mich ganz und gar nicht! Ich schätze es sehr, neue Bekanntschaften zu machen, Menschen näher kennenzulernen

und Kontakte zu pflegen. So baue ich mein Wissen und meine Kenntnisse laufend aus, verändere den Blickwinkel und kann auch Empfehlungen abgeben. Netzwerken verlangt auch, dass man offen auf andere zugehen kann und seine Wohlfühlzone verlassen muss – und es beansprucht Zeit, viel Zeit, um das Netz aufzubauen. Das Beste ist aber, dass es einfach Freude macht!

Dazu ein kleines Beispiel: Auf den Seiten 4-5 finden Sie die Beiträge von Sarah Langenauer und Iwan Köppel zum Thema Networking. Sie ist Führungsfachfrau und neue Präsidentin des Vereins «Leaderinnen Ostschweiz», er ist Kommuni-

kationsexperte mit Leib und Seele. Die beiden verraten uns, wie sie ihr Netz ausgespannt haben und was es ihnen alles bietet. Beide haben sofort und ganz unkompliziert zugesagt, als ich sie bat, einen Beitrag für unser Mitteilungsblatt zu schreiben – ganz einfach also, die Geschichte mit dem Networking...

Ich wünsche Ihnen allen einen sonnigen Sommer mit viel Zeit für alles, was Ihnen wichtig ist. Einen Beitrag liefern wir gerne dazu: unser Mitteilungsblatt. Viel Vergnügen beim Lesen.

Jacqueline Schneider
Geschäftsführerin

Persönlich

Tschüss!

Mein erster Kontakt mit der Frauenzentrale war die Fachstelle Kind und Familie, als wir nach St.Gallen umzogen und nach einer externen Kinderbetreuung für unsere Mädchen suchten. Mittlerweile sind aus den Mädchen junge Frauen geworden und wir sind nicht mehr auf externe Kinderbetreuung angewiesen. Ich habe mein Arbeitspensum auf 80 Prozent erhöht und kann mich wieder voll meinem Beruf widmen. Dies ist nur möglich, weil ich dank Unterstützung bei der Kinderbetreuung immer im Berufsleben gestanden habe. Darum sage ich: Externe Betreuungsangebote sind unerlässlich, um Frauen und Männern die Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu ermöglichen.

Mit meiner Vorstandsarbeit war ich oft an meine Grenzen gestossen. Ein krankes Kind zuhause, die Vorbereitung auf die Vorstandsitzung und eine Kundenpräsentation – es war schwierig, alle Ansprüche gleichzeitig unter einen Hut zu bringen. Was mich aber letztlich acht Jahre im Vorstand gehalten hat, war die Zusammenarbeit mit so vielen wunderbaren Frauen für einen guten und so wichtigen Zweck: Die Stellung der Frau in Politik, Beruf und Gesellschaft zu verbessern. Im Wissen darum, dass die Ausführung eines Ehrenamts für Berufstätige zeitlich sehr anspruchsvoll ist, freut es mich umso mehr, dass wir immer wieder bestens qualifizierte Frauen für den Vorstand gewinnen konnten.

Nun ist die Zeit für mich gekommen, Tschüss zu sagen. Mehr Zeit für Beruf, Familie und für mich zu haben – in einer Hängematte zu liegen und das Mitteilungsblatt der Frauenzentrale zu lesen. Dem Vorstand und der Frauenzentrale wünsche ich nur das Beste!



Maya Grollmund
Vorstandsmitglied bis 30.5.2022

In eigener Sache

Wechsel in zwei Fachstellen der Frauenzentrale

Leitung Haushilfe- und Entlastungsdienst

Mit einem weinenden und einem lachenden Auge sehe ich dem Juli 2022 entgegen.



Weinend darum, weil **Andrea Blessing** nach elf Jahren Leitungsarbeit im Haushilfe- und Entlastungsdienst per Ende Juli in den wohlverdienten Ruhestand treten wird. Unter ihrer Leitung wurde die Stelle weiter professionalisiert und erlebte im 2016 eine grosse Organisationsentwicklung.

Andrea Blessing verstand es, mit ihrer sehr persönlichen, feinfühligem, aber auch klaren Haltung die Mitarbeitenden zu motivieren und für die Arbeit zu begeistern – eine Qualität, die besonders in den letzten beiden Jahren Gold wert war.

Wir wünschen Andrea Blessing von Herzen nur das Beste für den (Un-)Ruhestand und vor allem auch gute Gesundheit.



Lachend darum, weil wir mit **Ruth Keller** aus Wittenbach eine bestens geeignete Nachfolgerin gefunden haben. Ruth Keller bringt einen reichen Erfahrungsschatz als Systemischer Coach und Mediatorin mit, zudem hat sie eine Ausbildung als Dipl. Projektleiterin abgeschlossen. Ihre betriebswirtschaftlichen Fähigkeiten konnte sie während zwölf Jahren als Schulpräsidentin in Wittenbach unter Beweis stellen. Auch im Arbeitsumfeld des Haushilfe- und Entlastungsdienstes kennt sie sich bestens aus. Sie ist seit vielen Jahren in mehreren sozialen Organisationen tätig, unter anderem als Vizepräsidentin der Spitex Region Wittenbach. Wir heissen Ruth Keller herzlich willkommen in unserer Organisation und wünschen ihr viel Freude an ihrer neuen Aufgabe.

Sekretariat Fapla

In der Beratungsstelle für Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität ist es im Sekretariat zu einem Wechsel gekommen. **Eliane Keller** und **Miriam De Marco** haben sich entschieden, eine neue berufliche Herausforderung anzunehmen.

Wir freuen uns sehr, dass es uns gelungen ist, mit **Denise Engeler** aus Teufen und **Mélanie Sutter** aus Wittenbach zwei versierte und fachkompetente Nachfolgerinnen zu finden. Sie haben am 1. Mai ihre neuen Aufgaben übernommen.

Wir wünschen beiden Frauen weiterhin eine gute Einarbeitungszeit und viel Freude in ihrem neuen Arbeitsbereich.

Jacqueline Schneider, Geschäftsführerin

Ich nehme die Wahl an, sage Danke und nehme Sie mit an Bord

Liebe Mitglieder der Frauenzentrale

Vielen Dank für Ihr Vertrauen, dass Sie mir an der 108. Generalversammlung mit der Wahl zur Präsidentin der Frauenzentrale entgegengebracht haben. Mein Engagement für die Frauenzentrale war mir in den vergangenen zehn Jahren Vorstandstätigkeit stets mehr als nur ein Ehrenamt – umso mehr freue ich mich über die klare Wahl.

Gleichzeitig spüre ich die grosse Verantwortung und Verpflichtung, die damit verbunden sind, und verknüpfe damit auch persönliche Erwartungen an mich und an den Vorstand. Wir werden fortführen, was sich bewährt und Zukunft hat, uns aber auch verabschieden und – wo nötig – neu beginnen. Vor einigen Wochen habe ich meine Vorstellungen dazu meinen Vorstandskolleginnen als «Die drei P» präsentiert:

Positionierung

Die Frauenzentrale als starke Stimme der Frauen betrachtet Themen aus verschiedenen Blickwinkeln, um zur Diskussion und Meinungsbildung anzuregen. So äussern wir uns auch zu politischen Themen ohne parteipolitische Stellung einzunehmen, immer im Bewusstsein, nicht

für alle unsere Mitglieder reden zu können und andere Meinungen gelten zu lassen.

Für unsere Fachstellen stellen wir sicher, dass sie angesichts der gesellschaftlichen Entwicklungen und Veränderungen für künftige Anforderungen bereit und so stark positioniert sind, dass die Erfüllung der Leistungsaufträge stets gewährleistet ist.

Professionalisierung

Es gibt mehrere Bereiche in unserer Organisation, die wir verbessern, ausbauen und unseren eigenen gestiegenen Ansprüchen anpassen wollen. Insbesondere in der Digitalisierung einzelner Prozesse besteht in unserer Organisation noch Handlungsbedarf.

Planung

Wir planen sorgfältig – nicht nur unsere finanziellen Ausgaben – und schauen stets mit Blick auf den Wandel in Gesellschaft und Politik in die Zukunft. Auch die Nachfolgeplanung von Vorstandsmitgliedern und Präsidium behalten wir im Fokus.

Ich will im Vorstand die verdienstvolle Geschichte der 108-jährigen Frauenzentrale fortschreiben, und ich bitte alle, die



etwas beitragen können, uns dabei nach besten Kräften zu unterstützen. Gerne lade ich Sie ein, mit meinen Vorstandskolleginnen und mir durchzustarten und beherzt nach vorne zu schauen. In diesem Sinne will ich mich den Herausforderungen, die vor uns liegen, gerne stellen: «Leinen los!»

Annette Nimzik
Präsidentin

Ivana Ivas, unser neues Vorstandsmitglied

Mit herzlichem Applaus wurde Ivana Ivas an der GV vom 30. Mai 2022 in den Vorstand der Frauenzentrale gewählt. Kurz zuvor hatte sie sich den Mitgliedern der Frauenzentrale vorgestellt.

Ivana ist 38 Jahre alt und in Rorschacherberg aufgewachsen. Heute lebt sie in St.Gallen und arbeitet schon viele Jahre bei der Firma Vifor Pharma im Sittertobel. In einem Zweitwegstudium machte sie einen Abschluss in Arbeits- und Organisationspsychologie und begleitet und unterstützt seither Menschen dabei, gesteckte Ziele trotz grossen Herausforderungen zu erreichen. Mit Ivana gewinnt die Frauenzentrale eine engagierte, empathische Führungsperson mit viel Erfahrung für strategische Prozesse.

Bereits an der GV wurde deutlich, dass sie mit ihrer ruhigen, warmen und klaren Art die Kommunikation der Frauenzentrale bereichern und stärken wird. Sie spricht mit Begeisterung, will Unterstützungsangebote ausweiten und sich aktiv für Gleichberechtigung einsetzen. Ihre Motivation ist es, unterschiedliche Lebensbereiche zusammenzuführen, damit neben der Arbeitswelt die Familie und das Sozialleben beständig bleiben.

Der Vorstand heisst Ivana Ivas herzlich willkommen und freut sich auf eine inspirierende, aktive Zusammenarbeit.

Rahel Bucher
Vorstandsmitglied





Sarah Langenauer

Interesse am Gegenüber

Im vergangenen März wurde ich zur neuen Präsidentin der «Leaderinnen Ostschweiz» gewählt. Als Führungskraft und Mutter engagiere ich mich in diversen Netzwerken aktiv. Was motiviert mich, einen Teil meiner Freizeit für die Vernetzung mit anderen zu nutzen?

Meinen beruflichen Grundstein legte ich in der Pflege psychisch erkrankter Menschen. Die Ausbildung zur Pflegefachfrau HF absolvierte ich in der Psychiatrie, weil ich mich für Menschen und ihre Lebensgeschichten interessiere. Aus Überzeugung, dass die Persönlichkeitsentwicklung wesentlich vom familiären, aber auch beruflichen und übrigen Umfeld geprägt wird, wuchs mein Bedürfnis, mich in verschiedenen Netzwerken einzubringen und auszutauschen.

Den Leaderinnen Ostschweiz trat ich vor acht Jahren als junge Führungskraft bei, um Frauen mit ähnlichen Herausforderungen, aber in anderen Settings kennenzulernen. Durch die Grösse des Vereins von rund 170 Mitgliedern begegne ich fast an jedem der zahlreichen Events neuen spannenden Frauen. Ob beim Mittagstreff mit Inputreferat von Netzwerkkolleginnen oder Grossevents mit hochkarätigen Speakerinnen und Speakern; Zeit für den Austausch untereinander bleibt immer. Die Leaderinnen verbinden Fach- und Führungsfrauen untereinander, viele haben ihr eigenes Unternehmen gegründet.

Nebst den Leaderinnen Ostschweiz engagiere ich mich in der JCI Appenzellerland (Junior Chamber International), welche ich im 2020 präsidieren durfte. Hier fasziniert mich der lokale, regionale aber auch internationale Austausch. Leute kennenzulernen, zu denen man ohne die Netzwerke wahrscheinlich nie Zugang erhalten hätte, finde ich spannend. So durfte ich im 2020 der Delegiertenkonferenz der Wirtschafts-Juniorern Bayern beiwohnen und dort die schöne Region Donau-Ries mit Einheimischen erkunden, Unternehmen besichtigen und den geselligen Teil geniessen.

Nebst diesen zwei überregionalen Netzwerkzugehörigkeiten bin ich aktives Mitglied im Badmintonclub, bei den Samariterinnen, der Feuerwehr und der FDP. Auch im eigenen Wohnort vernetzt zu sein ist mir wichtig. Ein Leben in einer

anonymen Gesellschaft wie in einer Grossstadt kommt für mich nicht in Frage. Eine Gemeinschaft verbindet immer, verpflichtet aber auch zu einem gewissen Engagement. Ich vermute, dies scheint zunehmend für viele Leute ein Hinderungsgrund zu sein.

Aus meiner Sicht ist es vor allem wichtig, dass man ein Netzwerk nicht mit der Priorität Eigennutzen, sondern aus ehrlichem Interesse am Gegenüber aufbaut. So bleibt man offen für neue Netzwerkmitglieder, der Spass bleibt im Vordergrund und die Reichweite gross. So kommt der Nutzen von allein.

Sarah Langenauer
Präsidentin Verein «Leaderinnen Ostschweiz»
www.leaderinnenostschweiz.ch

So bauen Sie Ihr

Erfolgreich im Networking. Sarah Lange
und Iwan Köppel zeigen, wie's geht.





Netzwerk auf

enauer



Iwan Köppel

Empathie – Engagement – Erinnerung

Wie habe ich mein Netzwerk aufgebaut? Wie nutze ich es? Gibt es in diesem Zusammenhang Unterschiede zwischen Frauen und Männern? Bin ich hier wirklich exemplarisch für die Männer? Ich weiss es nicht.

Eines aber weiss ich, ganz banal: Kontakte ergeben wieder Kontakte. Wie bei einem Schneeballsystem. Viele Kontakte machen aber noch kein Netzwerk. Entscheidend ist die Qualität der Beziehungen, die daraus entstehen. Und die brauchen Pflege, wie jede Beziehung. Doch was heisst das konkret? Ein Patentrezept, richtig oder falsch, gibt es wie so oft nicht. Aus meiner Erfahrung braucht es verschiedene Faktoren. Neugier, Kontaktfreude und Geselligkeit helfen. Vor allem Empathie und die Offenheit, sich

auf das Gegenüber einzulassen. Die Bereitschaft zuzuhören, sich Zeit zu nehmen. Beim Mittagessen, beim gemeinsamen Kaffee. Und sich zu erinnern. An Namen, Erlebnisse, Themen. So entstehen gemeinsame Bezugspunkte und Vertrauen.

Etwas Weiteres zieht sich bei mir durch wie ein roter Faden, wieder banal, wieder wie beim Schneeballsystem. Jeder neue Schul-, Studien-, Arbeits- und Wohnort, jedes neue Engagement, jede neue Funktion bringt neue Engagements und Mitgliedschaften. Vom Klassensprecher über Studierenden-, Berufs- und Standesorganisationen, Ehemaligenvereine und die Partei und bis zum Serviceclub. Aber auch hier: Entscheidend ist das Wie, nicht das Wieviel. Einfach nur die Mit-

gliedschaft im selben Club oder Verein reicht nicht. Letztlich zählen Eignung, Qualität, Leistung. Das Zwischenmenschliche, die «Chemie». Natürlich auch, wer zur richtigen Zeit am richtigen Ort ist. Und klar ist auch: Wer sich stark engagiert (und vielleicht weniger stark ist im Nein-Sagen), wer Ideen auf der Zunge trägt (und dann auch umsetzt), wird immer wieder für immer Neues angefragt.

Vieles ist nur bedingt planbar. Und nichts lässt sich erzwingen, auch nicht mit dem besten Client-Relationship-Management. Unerlässlich sind jedoch ein gutes Gedächtnis für Namen, Erlebnisse, Themen (ja, nochmals) und eine gute Kontaktdatenbank. Keine Scheu davor, Anfragen zu wagen, wenn man sich an eine Person erinnert, die mit einer Auskunft oder einem Kontakt helfen könnte. Und es hilft, unverkrampft und offen zu bleiben, keine zu hohen Erwartungshaltungen zu haben. Dann öffnen sich im Netzwerk Türen, ergeben sich gute Beziehungen, die tragen und beflügeln. Das wünsche ich auch Ihnen!

*Iwan Köppel
Kommunikationsberater, Inhaber/Geschäftsführer alea iacta pr & consulting gmbh, St.Gallen
Mitglied Verein «Helvetia spricht», des Projektträgers von «alphaberta»
www.helvetia-spricht.ch*

LinkedIn-Profil

Mit ein paar Kniffen zu mehr Aufmerksamkeit und persönlichem Netzwerk

Das LinkedIn-Profil ist eine professionelle Landingpage, auf der die persönliche Marke verwaltet werden kann. Es ist eine gute Möglichkeit, andere wissen zu lassen, wer man ist, wofür man steht und welche Interessen zu einem gehören. Daher sollte das Profil unbedingt vollständig, repräsentativ und aktuell sein. Hier einige Tipps für Ihr persönliches Profil:

Foto

Ein gutes Profilfoto erhöht die Glaubwürdigkeit und hilft, sich von der Masse abzuheben. Mitglieder mit einem Profilfoto auf LinkedIn erhalten bis zu 21-mal mehr Profilansichten als Mitglieder ohne Foto. Um das Profil persönlicher zu gestalten, kann auch ein Hintergrundbild eingefügt werden.

Slogan

Zum Profil gehört ein Slogan, der aussagekräftig und einprägsam die eignen Stärken und Schwerpunkte zur Geltung bringt.

Zusammenfassung

Sie wird bei der Suche als erstes gelesen und sollte deshalb für die persönliche Vorstellung genutzt werden. Hier sollten Bestrebungen, Motivation, Erfahrung und Fähigkeiten zum Ausdruck kommen.

CV

Alle relevanten Berufserfahrungen und Ausbildungen sollten auf dem neuesten Stand sein. Hier können auch Medieninhalte, Dokumente, Fotos, Videos etc. hinzugefügt werden, die für die Arbeit oder den Werdegang bedeutsam sind, um Authentizität zu schaffen.

Hervorheben der Kenntnisse

Eine Liste relevanter Kenntnisse im Profil hilft, die Fähigkeiten anderen zu präsentieren. Wenn ein anderes Mitglied die Kenntnisse bestätigt, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass man für Jobangebote entdeckt wird.

Empfehlungen

Gute Empfehlungen sind Gold wert. Dabei geht es nicht nur um erhaltene Empfehlungen von ehemaligen ArbeitskollegInnen und Vorgesetzten. Auch selbst verfasste Empfehlungen tragen zu einem verbesserten LinkedIn-Profil bei.

Ein gutes LinkedIn Profil erzeugt Aufmerksamkeit – man wird von den richtigen Personen zum richtigen Zeitpunkt gefunden. Ausserdem ist es äusserst hilfreich, um Jobangebote zu finden und mit Personal-Fachleuten in Verbindung zu treten.

Nicht zuletzt baut man mit dem LinkedIn-Profil sein persönliches Netzwerk auf – alle beruflichen Errungenschaften (neuer Job, Firmenjubiläum, Beförderung usw.) werden beim Aufruf des Profils anderen Mitgliedern präsentiert. Damit eröffnet es die Chance, neue Mitglieder kennenzulernen und Kontakte zu knüpfen.

Maya Grollimund

Vorstandsmitglied und

Redaktionsmitglied Mitteilungsblatt bis 30.5.2022



Die Netzwerke unserer Fachstellen

Nicht nur grosse Organisationen sind auf ein breites Netzwerk angewiesen, auch kleinere Stellen wie die Fachstellen der Frauenzentrale investieren einiges an Zeit und Aufwand, um gut vernetzt das Beste für ihre Arbeit und die Klientinnen und Klienten herauszuholen.

Budget- und Schuldenberatung

Für eine 1-Frau-Stelle wie die Budget- und Schuldenberatung (BSB) ist ein gut funktionierendes Netzwerk enorm wichtig. Zum einen, weil eine Triage der Klientinnen und Klienten zu anderen Fachstellen in der Beratung sehr häufig vorkommt und zum andern brauche ich einen regelmässigen fachlichen Austausch.

Wir haben vor einigen Jahren eine Interventionsgruppe gebildet, bestehend aus vier Stellen: Caritas St.Gallen-Appenzell, Evangelische Frauenhilfe, Winterhilfe St.Gallen und meine BSB-Stelle. In dieser Gruppe haben wir die Möglichkeit, belastende Themen anzusprechen und Erfahrungen auszutauschen. In den letzten zwei Jahren war dies sehr hilfreich, denn es gab Unsicherheiten wie z.B. wo genau und wie werden die Corona-Gesuche gestellt, wie werden die Beratungen vor Ort organisiert. Auch geben wir uns gegenseitig fachliche Auskünfte und Informationen über besuchte Workshops oder Weiterbildungen.

*Katharina Fortunato
Stellenleiterin*

Haushilfe- und Entlastungsdienst

Die innerbetrieblichen Netzwerke sind die Kernpunkte für die Auftragserfüllung. Diese beziehen sich auf die Zusammenarbeit unter den verschiedenen Fachbereichen im Haushilfe- und Entlastungsdienst (HED), um zum Wohl der Klientinnen und Klienten die Leistungsverträge erfüllen zu können. Die Einsatzmitarbeitenden, die Leitungs- und die Rapportsitzungen im HED veranschaulichen das Räderwerk der innerbetrieblichen Vernetzung.

Die Anfragen für die Einsätze von externen Fachstellen machen die Vernetzung sichtbar und zeichnen das Bild «partner to partner». Auch wenn es um das Einsatzgelingen geht, erweitert sich durch das jeweilige Zusammenarbeiten das Netz fortlaufend.

Das übergeordnete Netz- und Regelwerk bildet für unsere Stelle die Trägerschaft Frauenzentrale St.Gallen, die Stadt St.Gallen, das Amt für Gesellschaftsfragen, die Pro Infirmis Schweiz, der Entlastungsdienst Schweiz, das SRK St.Gallen, das Departement des Innern Kanton St.Gallen.

*Andrea Blessing
Stellenleiterin*

Fachstelle Kind und Familie

Die Fachstelle Kind und Familie (FKF) arbeitet mit verschiedenen Fachstellen und Fachpersonen zusammen, besonders aus dem Bereich der Kinderbetreuung in der Stadt St.Gallen. Damit die Angebote der FKF dort ankommen, wo sie gebraucht werden, ist ein grosses Netzwerk in der Stadt notwendig.

Eine besonders wichtige Zuweiserin stellen hierbei die Sozialen Dienste der Stadt dar. Sie kennen das Angebot und kommen bei Bedarf auf die FKF zu. Dank diesem Netzwerk kann Familien in Notsituationen Unterstützung geboten werden. Für die FKF ist es wichtig, über alle Angebote, Unterstützungsstellen und auch Rahmenbedingungen in der Stadt St.Gallen informiert zu sein. Dazu finden persönliche und fallspezifische Austausche, aber auch grössere Netzwerktreffen wie beispielsweise das «Gipfeltreffen» statt.

Ein gutes Netzwerk aufzubauen erfordert Zeit, ermöglicht Synergien zu nutzen, Angebote zu verbinden, zu triagieren und Familien zu unterstützen.

*Jenny Heeb
Stellenleiterin*

Selbsthilfe St.Gallen und Appenzell

Die gemeinschaftliche Selbsthilfe ist auf ein grosses Netzwerk angewiesen. Denn sämtliche Institutionen im Sozial- und Gesundheitswesen sind wichtige Zuweisen für Selbsthilfegruppen. Neue Gruppenmitglieder bringen frischen Wind in die Gruppe und beleben deren Treffen. Damit Fachpersonen über unser aktuelles Angebot informiert bleiben, bieten wir Weiterbildungen an und beraten Institutionen bei der Gründung von selbsthilfefreundlichen Projekten.

Durch die Teilnahme am nationalen Projekt «Gesundheitskompetenz dank selbsthilfefreundlicher Spitäler» vernetzen wir uns derzeit verstärkt mit regionalen Spitälern. Das Projekt fördert die Zusammenarbeit zwischen regionalen Selbsthilfezentren, Selbsthilfegruppen und Spitälern und hat das Ziel, darauf aufmerksam zu machen, dass die Teilnahme an Selbsthilfegruppen die Gesundheitskompetenz von Patientinnen und Patienten sowie Angehörigen stärkt.

*Pamela Städler
Stellenleiterin*

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
faplanjona@fzsg.ch

Veranstaltungen 2022

Impressum

Herausgeberin

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

Redaktion

Rahel Bucher, Maya Grollimund Bühler
Jacqueline Schneider, Irene Schuchter

Gestaltungskonzept

schalter&walter, St.Gallen

Fotos Titelblatt: Alexandra Warias / photocase.de
Seite 4: chivozol, Seite 6: Georg Milton / Pexels

Druck

Typotron AG, St.Gallen

Erscheint viermal jährlich

Auflage

1200 Exemplare

Nächster Redaktionsschluss

15. August 2022

**Jetzt mit TWINT
spenden!**



QR-Code mit der
TWINT App scannen



Betrag und Spende
bestätigen



Sommerfest zur Sonnenwende (siehe Mitteilungsblatt 1/2022)

Dienstag, 21. Juni 2022, 17.00 Uhr
KLEIKA, Lindenstrasse 61, St.Gallen

bitte anmelden bis 15. Juni: info@fzsg.ch oder 071 222 22 33

Themencafé digital

«Aspekte der Gleichstellung im Verlaufe des Lebens»

Montag, 27. Juni 2022

8.00 bis ca. 9.00 Uhr

Link zum Zoom-Meeting auf www.fzsg.ch

Mitglieder- und Gönnerinnen-/Gönner-Anlass

Baustellenführung «Olma Halle 1»

anschliessend Apéro in der Baustellen-Beiz

Donnerstag, 15. September 2022

Treffpunkt: 17.15 Uhr vor dem Messebüro der Olma

Führung: 17.30 bis 19.15 Uhr

bitte anmelden bis 8. September: info@fzsg.ch oder 071 222 22 33

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