

Aktiv.Kompetent

Infos für den Zweigvereinsvorstand

**Gemeinsam
sind wir
stark!**

Liebe Frauenbund-Frauen,

im Juli letzten Jahres wurde ich auf der Delegiertenversammlung in Augsburg zur Diözesanvorsitzenden gewählt. Für Ihr Vertrauen möchte ich mich an dieser Stelle nochmals bedanken. Damit verbunden sind neue Aufgaben in mein Leben gekommen. Aufgaben, die ich mit großer Freude wahrnehme. So darf ich mich heute in diesem Vorwort zum ersten Mal an Sie wenden.

Haben Sie sich auch schon einmal die Frage gestellt, was uns eigentlich gesund hält? Und was uns hilft, nach einer Krankheit oder einem Tief wieder fit zu werden und auf die Beine zu kommen? Gerade in der grauen und kalten Jahreszeit sind das wichtige Themen. Die meisten von Ihnen werden jetzt an gesunde Ernährung und Bewegung denken. Aber das trifft nur bedingt zu. Nach einer Langzeitstudie sind die beiden wichtigsten Faktoren für Gesundheit und ein langes Leben nämlich soziale Kontakte. Das Eingebundensein in eine Gemeinschaft und nahe, unterstüt-

zende Kontakte sind der Schlüssel für unser Wohlergehen! Wie schön, dass wir als Frauenbund-Frauen Teil solch einer Gemeinschaft sein dürfen. Unsere gemeinsamen Aktivitäten und Treffen sind somit offiziell medizinisch wertvoll, sie unterstützen sowohl unser geistig seelisches als auch unser körperliches Wohlbefinden.

In diesem Sinne, blättern Sie durch unsere neue Ausgabe von Aktiv.Kompetent und holen Sie sich Anregungen und Inspiration für Ihren Zweigverein. Pflegen wir unser Miteinander und stärken uns damit gegenseitig!

Herzliche Grüße

Ihre



Annette Fischer, Diözesanvorsitzende

Seit dem Jahr 2020 ist unser aller Leben nicht mehr wie es war. Dies spiegelt sich auch in den Aktivitäten der Zweigvereine wieder. Einerseits findet Gewohntes kaum mehr statt, andererseits entwickelten sich kreativ neue Formen der Begegnung. Ein wichtiger Auftrag eines Vereins ist es, Gemeinschaft und Miteinander zu fördern.

Online geht auch gemeinsam!

Die digitalen RITA-Angebote sowie virtuelle Seminare in unserem Jahresprogramm können Sie natürlich auch – sofern es die Vorgaben ermöglichen – als gemeinsamen Abend vor Ort gestalten. Um die Veranstaltung durchzuführen, benötigen Sie eine stabile Internetverbindung, ein Notebook und einen Beamer. Über den Chat können Sie sich aktiv beteiligen. Im Anschluss können Sie das Thema passend zu der jeweiligen Situation sowie den Bedürfnissen im Zweigverein aufgreifen und den Abend gemeinsam ausklingen lassen. Das eine oder andere Thema, wie zum Beispiel „Mental Load“, bietet außerdem die Chance, gezielt jüngere Frauen für Ihre Aktivitäten im Zweigverein anzusprechen. Wenn Sie hierzu Fragen haben, melden Sie sich jederzeit bei uns!



Wir unterstützen Sie!

Denken Sie daran: Wir unterstützen Sie bei der Planung, Organisation und Durchführung von Veranstaltungen mit Ideen, Referent*innen, Materialien und Finanzen. Über unser Bildungswerk erhalten Sie Zuschüsse, so dass auch Veranstaltungen, die mehr kosten, für Sie machbar sind. Probieren Sie es mal aus und melden Sie sich bei uns, bevor Sie die Veranstaltung durchführen! Auch wenn Sie mit der KEB in den Stadt- und Landkreisen gut zusammenarbeiten, sollten Sie dieses zusätzliche Angebot nutzen.

Wir möchten Sie ermutigen, neue Herausforderung anzunehmen: nutzen Sie virtuelle Formate, organisieren Sie Aktivitäten an der frischen Luft, schmieden Sie jetzt schon Pläne für die wärmere Jahreszeit. Im Folgenden finden Sie einige Inspirationen für Ihre Zweigvereinsaktivitäten.

Digitale RITA Veranstaltungen

Voraussichtlich werden wir in den Wintermonaten (wieder) auf gemeinsame Veranstaltungen verzichten müssen. Buchen Sie doch eines unserer zahlreichen online Seminare aus dem RITA-Programm: Zum Beispiel „Achtsame Selbstfürsorge“ mit Kerstin Mayer, die Ihnen hier Wege zur eigenen Energiequelle zeigt. Oder die sehr interessante Einführung zu Ellen Amman von Sabine Slawik. Auch Angebote zur „Gewaltfreien Kommunikation“ oder über „Die Macht der Kränkung und die Kraft der Vergebung“ von Ursula von Gehlen können online sehr gut wahrgenommen werden. Mit ganz praktischen und kreativen Angeboten begeistert Birgit Ullmann und zeigt, wie man mit einfachen Tipps sein Zuhause verschönert. Auch die beliebten Gesundheitskurse von Marianne Porsche-Rohrer können digital angeboten werden.

Ausflüge in die Natur

Gemeinsam die Natur genießen ist Balsam für Körper, Geist und Seele. Sie können dazu aus unseren vielfältigen Arbeitshilfen Texte auswählen und diese an besonderen Orten, z. B. einer Kapelle oder einem Wegkreuz, vortragen. Oder Sie organisieren eine Referentin, die Ihnen die Schätze unserer Natur vor Augen führt, wie zum Beispiel Elfriede Lochbihler, Anni Hörmann oder Monika Riedmüller. Denn wie gesagt: Auch unsere körperliche Gesundheit profitiert von dem Eingebundensein in eine Gemeinschaft.

Jetzt
Unterlagen zur
Bezuschussung
Ihrer Veranstaltungen
beim
Bildungswerk
einreichen!

Veranstaltungstipp „Planen, Organisieren, Leiten – Training für Frauen in Vorstandsämtern im Zweigverein“

Im April 2022 startet wieder unsere dreiteilige Veranstaltungsreihe für Frauen in Vorstandsämtern bzw. Frauen, die Interesse an einem Amt im KDFB haben.

Sie bekommen Tipps und Unterstützung für die Erfüllung Ihrer Aufgaben sowie die Organisation Ihrer Arbeit im Vorstand. Bringen Sie gerne Ihre Themen ein, profitieren Sie vom Austausch mit Frauen aus anderen Zweigvereinen sowie dem Aufbau eines Netzwerkes.

Teil 1: Wissenswertes über den KDFB,
Aufgaben der Vorstandsämter und Teamarbeit am **9. April 2022**

Teil 2: Kommunikation, Moderation/Sitzungsleitung sowie
Umgang mit Konflikten am **16. Juli 2022**

Teil 3: Planung von Veranstaltungen, Öffentlichkeitsarbeit und Gewinnung
neuer Mitglieder bzw. neuer Vorstandsfrauen am **24. September**

Die drei Teile ergänzen sich, doch sie bauen nicht aufeinander auf. Jeder Schulungstag kann einzeln gebucht werden. Wir empfehlen Ihnen alle drei Teile zu besuchen.

Nehmen Sie mit Ihren Vorstandskolleginnen oder potentiellen Nachfolgerinnen teil, um gemeinsam Themen zu erarbeiten und das Neugelernte möglichst gut in Ihre Vorstandsarbeit vor Ort einfließen zu lassen.

Als Referentinnen erwarten Sie u.a.

Monika Riedmüller (Diözesanvorstand),

Gerlinde Knoller (freie Journalistin),

Martina Stöckl-Muth (Referentin für Führungskräfte)

Die Termine finden jeweils samstags von 09:30 Uhr bis 16:15 Uhr im Haus Sankt Ulrich in Augsburg statt.

Kosten: jeweils € 35,00, inkl. Verpflegung



Schatzmeisterinnenschulung

Sie erfahren Wissenswertes über Kassenführung/Buchhaltung, Vereinsrecht/Rechtsform sowie Kassenprüfung. Im praktischen Teil lernen Sie die Vereinsbuchhaltung am PC mit „Excel“.

Referentin: Monika Riedmüller (Schatzmeisterin Diözesanvorstand),
N.N.

Ort: Haus Sankt Ulrich in Augsburg

Termin: Samstag, 30. April 2022, 9:30 – 16:30 Uhr

Kosten: € 35,00, inkl. Verpflegung

Folgende Veranstaltungen für Führungskräfte stehen an

■ Leitung von Eltern-Kind-Gruppen – Einführungsseminare

12.02.2022, Augsburg

19.02.2022, Bad Wörishofen

19.03.2022, Rain/Lech

26.03.2022, Bad Wörishofen

! Bitte geben Sie die Seminartermine an Ihre Eltern-Kind-Gruppenleiterinnen weiter!

jeweils 09:00 – 16:30 Uhr

Kosten: € 32,00, KDFB-Mitglieder: € 17,00

Weitere Termine für 2022 finden Sie auf unserer Website.

■ Smartphone- und Internetkurse

Ohne Internet geht heute in vielen Bereichen des täglichen Lebens fast nichts mehr. Viele Frauen besitzen ein Smartphone oder Tablet, wissen aber nicht genau, wie sie es effektiv bedienen können. Deshalb bietet das Bildungswerk des KDFB Diözesanverbandes Augsburg e.V. in kleinen Gruppen mit 6 Teilnehmerinnen Schritt-für-Schritt-Kurse an.

■ Einführungsveranstaltung für neue Formen in Vorstandsämtern

Neu

Sie sind neu im Vorstandsteam und möchten sich gerne austauschen und vernetzen? Und dazu viel Wissenswertes zu Rollen, Strukturen, Informationsquellen und Ansprechpartner*innen erfahren? Kommen Sie einfach und ohne lange Fahrtwege zu diesem Online Meeting! Samstag, 25.6. und 12.11. 2022
Referentin: Martina Stöckl-Muth
Kosten: jeweils € 5,00

Information und Anmeldung: frauenbund-augsburg.de, Menüpunkt **Veranstaltungen**

Sie können sich bequem online zu allen Veranstaltungen anmelden.

Solibrot-Aktion 2022



Mit dem Aschermittwoch am 4. März 2022 startet wieder die alljährliche Solibrot-Aktion, gemeinsam getragen von MISEREOR und dem KDFB. Auch wenn wir noch nicht absehen können, wie die kommende Fastenzeit verlaufen wird, möchten wir Sie motivieren, sich an dieser wichtigen Aktion zu beteiligen. Denn das Zeichen ist so einfach: BACKEN. TEILEN. GUTES TUN. Unser „täglich Brot“ unterstützt so Projekte für Frauen und Familien weltweit, die unter schwierigen Lebensbedingungen leiden. Vielleicht ist gerade in diesem Jahr ein guter Zeitpunkt mit der Aktion zu starten. Die Vorbereitungen (Bäckerei vor Ort kontaktieren, Projekt vorstellen, Anmeldung beim Diözesanverband, Bestellung der Materialien) können jeweils kleine Teams übernehmen. Der Verkauf selbst läuft über die beteiligten Bäckereien. Je nach Corona-Lage können Sie zusätzlich einen Brote-Verkauf nach der Kirche anbieten oder gemeinsam mit den Erstkommunion-Kindern Brot backen. Alle Informationen zu der Aktion haben die Teamsprecherinnen bzw. Vorsitzenden Anfang November mit unserem Versand erhalten. Falls Sie noch weitere Fragen haben, melden Sie sich gern unter Tel. 0821 3166 3445.

Als Einzelmitglied aktiv im Verband bleiben!

Ein Zweigverein steht vor der Auflösung? Dies ist für alle Beteiligten keine einfache Situation. Wenn es soweit ist, informieren Sie Ihre Mitglieder bitte rechtzeitig über die Möglichkeit einer Einzelmitgliedschaft. So bestärken Sie weiterhin die wichtigen Ziele unseres Verbandes, wie die Erhöhung der Mütterrente, eine Verbesserung der Gesundheitsversorgung, Maßnahmen zum Klimaschutz und auch eine geschwisterliche Kirche. Stabile Mitgliederzahlen sind wichtig, um weiterhin gehört zu werden! Darüber hinaus erhalten Einzelmitglieder weiterhin die Engagiert und können an Bildungsveranstaltungen zu vergünstigten Preisen teilnehmen.



Equal Pay Day 2022

Das Datum des Equal Pay Day markiert symbolisch den allgemeinen Verdienstunterschied zwischen Frauen und Männern. Nach aktuellen Zahlen liegt dieser bei 18 Prozent. Rechnet man den Prozentwert in Tage um, arbeiten Frauen 66 Tage, vom 1. Januar bis zum 7. März 2022, umsonst. Trotz der vielen Anstrengungen von Verbänden, Gewerkschaften, Parteien und engagierter Frauen gibt es hier keine große Bewegung. Daher müssen wir weitermachen und lauter werden. Da der geplante „Tram Talk“ coronabedingt leider wieder entfallen muss, wird es voraussichtlich eine Veranstaltung in der Augsburger Fußgängerzone geben. Informationen dazu unter www.frauenbund-augsburg.de

Power sucht Frau – Frauentag 2022 in Westerheim



Notieren Sie sich diesen Termin schon heute! Am 7. Mai 2022 findet in Westerheim der große Diözesanfrauentag statt. Aus der ganzen Diözese kommen Frauenbund-Frauen und alle Interessierte, um unter dem Motto „Power sucht Frau“ ein Podiumsgespräch mit echten Powerfrauen zu erleben. Sie zeigen uns, was man mit Engagement in Gesellschaft, Politik und Kirche alles erreichen kann. Der Nachmittag ist gefüllt mit einem vielfältigen Workshop-Programm, das Sie Ihre eigene Kraft und Lebensfreude spüren lässt. Neben diesen vielen Angeboten ist Raum für Begegnung, Austausch und spiritueller Besinnung beim abschließenden

Frauen-Gottesdienst. Bitte machen Sie mit den beigelegten Flyern schon jetzt Werbung für diese großartige Veranstaltung. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Corona-Kerzennacht im Jahr 2022

Nach der Advents- und Weihnachtszeit gibt es viele Kerzenreste. Die übrig bleibenden Wachsreste werden meistens im Restmüll entsorgt. Doch es geht auch an-



ders: Der Diözesanverband München und Freising lädt zur Teilnahme an der Corona-Kerzen-Nacht ein, die voraussichtlich im Advent 2022 stattfinden soll.

Ziel ist der spirituelle Rückblick auf die Pandemie und ihre Folgen in den letzten zwei Jahren (2020-2022). Alle Zweigvereine sind eingeladen, eine Gedenknacht für die vielen Menschen weltweit zu veranstalten, die Opfer der Corona-Pandemie wurden und/oder daran Schaden genommen haben. Veranstaltungsorte sind ausgewählte Kirchen durch die Zweigvereine. Zur Vorbereitung darauf bitten wir schon jetzt alle Frauenbund-Frauen, vor Ort weiße Kerzenstumpen zu sammeln.

Ab Frühjahr 2022 können Sie Ihre gesammelten Wachsreste an die Kerzenmanufaktur der Herzogsägmühle in Peiting übersenden. Hier werden aus dem Altwachs ressourcenschonend neue Kerzen im Glas gegossen. Entsprechend der Menge der Wachsreste können die neuen Kerzen zu vergünstigten Preisen erworben werden. Aber: Auch Zweigvereine, die keine Wachsreste eingereicht haben, können Kerzen bestellen und sich an der Gedenknacht beteiligen. Der Preis pro Kerze wird bei rund einem Euro liegen. Falls Sie weitere Fragen haben, melden Sie sich gern bei uns an der Geschäftsstelle.

Neue gemeinsame Aktion zu Johannis und zur Sommersonnwende: Frauenfeuer

Machen Sie im Bezirk oder vor Ort rund um den 23. Juni eine Veranstaltung „Frauenfeuer“. Bei dieser gemeinsamen Veranstaltung feiern Frauen die Fülle des Lebens und alles was in ihnen brennt und sie bewegt. Ein gemeinsames Feuer ist der Mittelpunkt der Veranstaltung, zur weiteren Gestaltung erhalten sie eine Ar-

beitshilfe mit Anregungen.

Melden Sie sich bei Dr. Ursula Schell (Ursula.Schell@bistum-augsburg.de) oder in der KDFB Geschäftsstelle, dann können wir die Veranstaltungen gemeinsam bewerben und unsere gemeinsame Energie und unser Feuer einer größeren Öffentlichkeit zugänglich machen.



SPIRITUELLER IMPULS

Verwenden Sie diesen spirituellen Impuls als Einstieg für eine kommende Versammlung oder Vorstandssitzung!

Frauensolidarität

Die Solidarität ist eines der zentralen Themen des Christentums. Solidarisch sein mit Menschen, die gesellschaftlich und kirchlich aus dem Blick geraten sind. Mit ihnen auf Augenhöhe und voll Würde umgehen. Paulus sagt bei seinem Bild der Kirche als „Leib Christi“, dass besonders die schwachen Glieder für den Leib wichtig sind. Nehmen Sie sich ein wenig Zeit – schließen Sie die Augen – lauschen Sie Ihrem Atem – werden sie ganz ruhig. Spüren sie nach: Wo im Leib Christ würde ich mich sehen, bin ich eher die Hand die zupackt und arbeitet; bin ich das Ohr, das zuhört; bin ich die Lunge, die Atem holt und frische Luft hereinbringt; oder das Herz, das

alle Organe mit Sauerstoff versorgt; bin ich der Fuß, der

alte oder neue Wege geht; oder.... Tauschen sie sich in einem ersten Schritt mit in ihrem Vorstandsteam aus, wo sie sich selbst und die anderen sehen - im Leib Christi. In einem zweiten Schritt können Sie sich dann überlegen, wo sie in Ihrem Zweigverein, in Ihrer Gemeinde, in unserem Land die schwachen Glieder, die besonders wichtig sind, sehen. Schön ist am Bild des Paulus, dass alle ihren Beitrag einbringen und dass erst im Zusammenspiel der Leib bunt und funktionstüchtig ist. Nicht ein Mensch, sondern Christus ist das Haupt des Leibes. Schließen Sie mit einem Gebet:



GOTT, DU verbindest uns mit DIR und untereinander. DU gibst uns Kraft, Mut und Hoffnung, damit wir uns mit anderen in unserem Einsatz für eine gerechtere und solidarischere Welt verbinden können.

Dr. Ursula Schell (geistliche Begleiterin des KDFB Diözesanverbandes Augsburg)

ZITAT

Solange uns Männer regieren, wird es hier nicht besser werden.

Waltraud Schoppe, Gründungsmitglied der GRÜNEN, in einer Ansprache an den Deutschen Bundestag



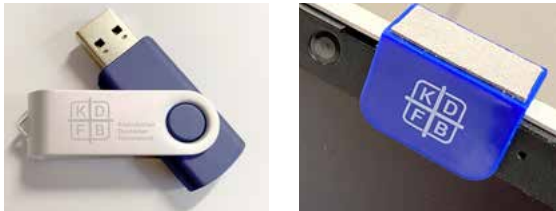
Geburtstagsfest Ellen Ammann

Machen Sie Ihren Zweigvereinsausflug 2022 zum Ellen-Ammann-Geburtstagsfest nach München! Sie müssen sich nur um An- und Abreise kümmern – alles andere übernimmt der Landesverband für Sie. Bringen Sie viele interessierte Frauen und Freundinnen mit, um sie für den KDFB zu begeistern.

Aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl Anmeldung ab 18. Januar bis 30. April 2022 (Kosten 5 €, Details unter www.frauenbund-bayern.de/ellen-ammann-geburtstag)

MATERIAL DES KDFB

Regelmäßig aktualisieren wir unser Angebot an Materialien, seien es Arbeitshilfen, Info-Broschüren oder Werbematerial. Schauen Sie doch einfach vorbei unter www.frauenbund-augsburg.de/service-kontakt/material-bestellung Neu im Angebot sind z. B. ein USB Stick oder eine Abdeckung für die Kamera an Ihrem Laptop/Tablet. Die Bestellung können Sie direkt online aufgeben oder telefonisch unter 0821 3166 3441.



POSITIONEN DES VERBANDES

Die aktuellen Pressemitteilungen des KDFB Bundesverbandes und KDFB Landesverbandes finden Sie als ausführliche Version unter www.frauenbund.de und www.frauenbund-bayern.de.

- ▶ KDFB fordert bezahlte Freistellung für Weiterbildung
- ▶ Frauen brauchen mehr Entlastung in Corona-Zeiten
- ▶ KDFB fordert: Endlich drei Rentenpunkte für jedes Kind
- ▶ KDFB-Glückwunsch an das neue ZdK-Präsidium
- ▶ KDFB spendet 100 000 Euro für Opfer von Säureanschlägen
- ▶ Weltklimakonferenz: KDFB fordert schärfere Maßnahmen
- ▶ Gleichstellungspolitische Erwartungen an die neue Bundesregierung
- ▶ Raus aus der Corona-Krise mit Women4Youth
- ▶ Prostitution: Das Geschäft mit der „Ware Frau“
- ▶ Appell an die Deutsche Bischofskonferenz: Für eine glaubwürdige Kirche
- ▶ Solibrot-Aktion 2021: Großartiges Ergebnis!

Diese Positionen könnten im Pfarrbrief, im Gemeindeblatt oder in der Regionalzeitung abgedruckt werden. So veröffentlichen Sie die politische Dimension des Verbandes und machen sichtbar, dass Sie als KDFB vor Ort die Anliegen und Interessen von Frauen vertreten.

Impressum

Katholischer Deutscher Frauenbund Diözesanverband Augsburg e.V., Kitzenmarkt 20/22, 86150 Augsburg
Tel. 0821/3166-3441, Fax 0821/3166-3449,
frauenbund@bistum-augsburg.de, www.frauenbund-augsburg.de
Redaktion: Annette Fischer, Dr. Evi Thomma-Schleipfer, Elisabeth Böswald-Rid, Martina Stöckl-Muth
Verantwortlich: Annette Fischer, KDFB Diözesanvorstand
Grafik: Julia Kirsch-Bauer, Druck: Senser Druck
aktiv.kompetent – Infos für den Zweigvereinsvorstand erscheint dreimal im Jahr.

 www.facebook.com/FrauenbundAugsburg

GEDENK- UND FEIERTAGE / AKTIONSWOCHEN

06. Februar 2022

Int. Tag gegen weibliche Genitalverstümmelung

12. Februar 2022

Int. Tag gegen den Einsatz von Kindersoldaten

14. Februar 2022

Valentinstag

04. März 2022

Weltgebetstag von Frauen aus England, Wales, Nordirland: „Zukunftsplan: Hoffnung“

07. März 2022

Equal Pay Day „Gerechte Bezahlung in der digitalen Arbeitswelt“

08. März 2022.

Internationaler Weltfrauentag

15. März 2022

Weltverbrauchertag

21. März 2022

Internationaler Tag des Waldes

03. April 2022

Misereor-Sonntag

07. April 2022

Weltgesundheitstag, siehe KDFB Broschüre „Frauengesundheit“

Fastenzeit 2022:

Misereor-Fastenaktion: Bangladesch und Philippinen „Es geht! Gerecht.“

28. April 2022

Girl's Day

29. April 2022

Tag der Diakonin, Katharina von Siena