



Foto: KDFB

FRAUENBUND REGENSBURG

LIEBE FRAUENBUND-FRAUEN, LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

schneller als ich dachte hat mich die Zeit schon wieder eingeholt und es ist Advent geworden, der doch vor Wochen noch so weit weg war. Vielleicht ist es Ihnen ähnlich ergangen?

Dabei kommt es mir vor, als wäre es noch gar nicht so lange her, dass meine Kolleginnen und ich in den Diözesanvorstand gewählt worden sind. Wenn ich nun auf das zu Ende gehende Jahr zurückblicke, kann ich sagen: Wir haben eine aufregende und interessante Zeit mit vielen Herausforderungen erlebt. Was ich aktuell besonders wahrnehme, ist eine Gesellschaft im Krisenmodus. Egal ob Coronapandemie, Ukrainekrieg, Klimawandel, Energiekrise und Inflati-

Stadt Nazaret in Galiläa hinauf nach Judäa in die Stadt Davids, die Bethlehem heißt. Er wollte sich eintragen lassen mit Maria, seiner Verlobten, die ein Kind erwartete.“ Auch Maria und Josef waren unterwegs auf einem Weg, von dem sie nicht genau wussten, was ihnen begegnen würde und wie und ob sie das gesteckte Ziel gut und sicher erreichen können. Hier möchte ich eine Parallele zu uns Frauen im Diözesanvorstand ziehen. Auch wir haben viele Erfahrungen gemacht, haben voller Hoffnung und Zuversicht an Türen geklopft, die uns nicht immer geöffnet oder manchmal auch vor unserer Nase zugeschlagen wurden. Gerade wenn

Herzlichst
Martha Bauer
Diözesanvorsitzende

Mit einem dankbaren Blick auf Vergangenes und Gottvertrauen auf das, was kommen mag, wünsche ich uns allen ein friedvolles und besinnliches Weihnachtsfest, sowie ein gutes neues Jahr. Möge es Ihnen in diesen herausfordernden Zeiten Gesundheit, Glück, Zufriedenheit und Raum für positive Gefühle und vor allem Gottes reichen Segen bringen.

on. Die Aufzählung lässt sich sicherlich noch weiterführen. Viele Menschen beschäftigt und belastet diese Situation sehr, sie haben Angst, sind verunsichert. Aber auch zur Zeit der Geburt Jesu waren die Lebensumstände für die Menschen nicht einfach. Denken wir an das Lukasevangelium, in dem es heißt: „In jenen Tagen erließ Kaiser Augustus den Befehl, alle Bewohner des Reiches in Steuerlisten einzutragen. Dies geschah zum ersten Mal; damals war Quirinius Statthalter von Syrien. Da ging jeder in seine Stadt, um sich eintragen zu lassen. So zog auch Josef von der

wir an scheinbar unveränderliche Strukturen und Positionen innerhalb der Kirche denken oder an Zweigvereine, die uns leider den Rücken gekehrt haben, an Frauen, die wir trotz aller Bemühungen nicht von den Errungenschaften und Möglichkeiten, den tollen Angeboten unseres Verbandes überzeugen konnten. Der Glaube an Jesus Christus jedoch macht uns Mut, gerade dann, wenn wir an die Weihnachtsgeschichte denken, die den Weg von Maria und Josef mit der Geburt Jesu zum Guten gewendet hat. So möchte ich Ihnen allen danken, für jeden Moment, jede Erfahrung,

Herzlichst

Martha Bauer

Diözesanvorsitzende

**Katholischer Deutscher Frauenbund
Diözesanverband Regensburg e.V.**

Obermünsterplatz 7 | 93047 Regensburg
Tel. 0941 597-2224
Fax 0941 597-2394

E-Mail:
frauenbund@frauenbund-regensburg.de
www.frauenbund-regensburg.de

Verantwortlich für den
Redaktionsteil Regensburg:
Martha Bauer, Diözesanvorsitzende
Redaktionsleitung: Karin Uschold-Müller

FRAUEN HELFEN FRAUEN IN NOT

Frauensolidarität ist beim KDFB Diözesanverband Regensburg nicht nur ein Wort, sondern hier wird dieser Begriff auch mit Leben gefüllt. Ilona Grabinger-Lache, Diözesan-Vorstandsmitglied mit dem Schwerpunkt Finanzen, erzählt im Gespräch Wissenswertes zum Fonds „Frauen helfen Frauen in Not“.

Welche Ziele verfolgt der Fonds „Frauen helfen Frauen in Not“?

Ilona Grabinger-Lache: Mit dem Fonds soll unbürokratisch finanziell notleidenden Frauen in der Diözese Regensburg geholfen werden.

Was ist das Besondere an dem Solidaritätsfonds?

Der Fonds hilft allen Frauen in der Diözese Regensburg unabhängig von ihrer Konfession, ihrem Alter, ihrem Familienstand und ihrer Staatsangehörigkeit. Entscheidend für eine Hilfe ist nur das Vorhandensein einer konkreten finanziellen Notlage und ein aktueller Wohnsitz in der Diözese Regensburg.

Wie hilft der Diözesanvorstand?

Die Hilfe kann mit einem einfachen schriftlichen Antrag – Vordrucke gibt es in der Diözesan-Geschäftsstelle – beantragt werden. Antragstellerinnen müssen sich mit der Überprüfung ihrer finanziellen Verhältnisse einverstanden erklären.

Unterstützung wurde in den letzten Monaten bei unterschiedlichsten finanziellen Notlagen gewährt, z. B. für die Anschaffung von Kinderwägen, Babyausstattungen, Kinderbetten, Elektroherden, Waschmaschinen, Fahrradanhängern, Zuschüsse zu Kfz-Reparaturen, Stromrechnungen und Heizöl.

Was müssen Frauen tun, damit sie Hilfe bekommen?

Frauen müssen sich an einen Zweigvereinsvorstand, an eine Bezirksleiterin oder an Beratungsstellen und Einrichtungen (z. B. Schwangerschaftsberatung, Schuldenberatung) wenden. Über diese kann dann ein schriftlicher Antrag an den Diözesanverband gestellt werden. Ein Antrag der bedürftigen Frauen

ist auch direkt an den Diözesanvorstand möglich. In der monatlich stattfindenden Vorstandssitzung wird über die eingegangenen Anträge abgestimmt. Bei positiver Entscheidung über einen Antrag erfolgt die unmittelbare finanzielle Unterstützung an die Antragstellerin. Somit ist sichergestellt, dass die verfügbaren Mittel ausschließlich antragsgemäß verwendet werden.

Ich will helfen. Wie kann ich spenden?

Spenden an den Fonds „Frauen helfen Frauen in Not“ können jede Frau und – natürlich auch Männer – sowie Zweigvereine, andere Organisationen und Banken.

Spenden können auf das Bankkonto des Fonds bei der Liga-Bank Regensburg, IBAN DE 78 7509 0300 0201 1009 63 überwiesen oder direkt in der

Mit einer Spende für den Fonds „Frauen helfen Frauen in Not“ können Sie mithelfen, dass Frauen in schwierigen Lebenslagen Unterstützung bekommen.

Diözesan-Geschäftsstelle in bar abgegeben werden. Die Spenderinnen und Spender erhalten eine Spendenbescheinigung.

Unser Wunsch an Sie...

Liebe Zweigvereins-Vorstandsmitglieder, es würde uns sehr freuen, wenn Sie bei einer Ihrer nächsten Veranstaltungen im Zweigverein den Fonds vorstellen. Aufgrund der Energiepreiserhöhung und der hohen Inflation ist in den nächsten Monaten mit einer steigenden Anzahl von Anträgen zu rechnen. Für Spenden an den Fonds „Frauen helfen Frauen in Not“ danke ich Ihnen ganz herzlich im Namen aller finanziell notleidenden Frauen. Vergelt's Gott!

Die Fragen stellte Karin Uschold-Müller.



Foto: KDFB

Ilona Grabinger-Lache



Mit dem Kauf eines „Schatzbüchleins der Spiele“ unterstützen Sie den Solidaritätsfonds des KDFB. Das Buch gibt es für 5 € zu erwerben. Bestellungen sind unter

frauenbund@frauenbund-regensburg.de

möglich.



Foto: Klaus Wellenthin/Misereor

„Vahatra“ bedeutet Wurzel und damit ist die Philosophie des nächsten Spendenprojekts, das der Katholische Deutsche Frauenbund Diözesanverband Regensburg im Rahmen der Solibrotaktion 2023 unterstützt, schon benannt: Es verfolgt den Ansatz, das Leben auf dem Land in Madagaskar von unten zu verbessern, indem es vor allem Frauen in der Landwirtschaft fördert und ihnen neue Techniken vermittelt, die unkompliziert anwendbar und effektiv sind. Das Projekt setzt sich für Ernährungssicherheit und eine bessere Lebensmittelversorgung im zentralen Hochland Madagaskars ein.

SOLIBROTAKTION 2023 – FRAU. MACHT. VERÄNDERUNG. vom 22. Februar bis 08. April 2023

Gesellschaftlicher Wandel lebt von Teilhabe. Hierzu gehört vor allem, dass auch Frauen gleichberechtigt an gesellschaftlichen Entscheidungen mitwirken. In diesem Jahr unterstützt der KDFB Regensburg die Fastenaktion von Misereor. Die Fastenaktion rückt jährlich ein Land des globalen Südens und ausgewählte Projektpartner Misereors in den Fokus. 2023 ist es Madagaskar mit dem Leitwort „Frau. Macht. Veränderung.“ zum Thema Geschlechtergerechtigkeit.

Mit der Fastenaktion bringen Frauen aus Madagaskar durch das Erzählen ihrer Geschichten zum Ausdruck, wie wichtig ihre Teilhabe für gesellschaftlichen Wandel ist. Die madagassische Gesellschaft ist geprägt von einer strukturellen Benachteiligung der Frauen. Misereor-Partner schaffen die Rahmenbedingungen und geben Unterstützung, um diesen Strukturen entgegenzuwirken. Sie begleiten Frauen

dabei, selbst Entscheidungen über ihr Land sowie Haushaltsaufgaben zu treffen und engagieren sich dafür, mit dem Betrieb von informellen Vorschulen eine

Für das Potential aller Frauen in Madagaskar und weltweit wollen wir uns mit der Solibrot-Aktion stark machen: Wo Frauen sich beteiligen, geschieht die Veränderung, die unserer Welt guttut.

Brücke zu den formalen Grundschulen zu schlagen und ermöglichen dadurch die Alphabetisierung von Kindern sowie die Förderung von Lehrerinnen, Lehrern und Dorfgemeinschaften. So stärken sie die Rolle der Frau in einer überwiegend männlich dominierten Gesellschaft.

Rebekka Wach/Misereor

BEZIRKSKONFERENZEN MIT EHRENAMTLICH ENGAGIERTEN KDFB-FRAUEN



Foto: KDFB

Ilona Grabinger-Lache informierte die ehrenamtlich engagierten KDFB-Frauen in Nittenau über die Solibrot-Aktion.

Im Herbst trafen sich die ehrenamtlich engagierten Frauen im KDFB Diözesanverband Regensburg zu den Bezirkskonferenzen. Zunächst wurde von den Referentinnen das neue Schwerpunktthema vorgestellt, dass sich der KDFB bundesweit für die Jahre 2023 und 2024 gegeben hat. „MACHT. FRAUEN. STARK.“ lautet der Slogan. Menschen erfahren in allen immer wieder Macht oder Ohnmacht. Gerade Frauen seien oft sehr skeptisch gegenüber dem Begriff „Macht“, weil sie dabei an Gewalt und Konkurrenzkampf denken. „Das Wort ‚Macht‘ hängt zusammen mit ‚etwas machen können‘. Wann haben Sie zuletzt gedacht: ‚Da kann ich nichts machen?‘“, wurden die Teilnehmerinnen gefragt. So wurde deutlich, dass Macht durchaus etwas Gutes ist, weil sie, richtig gebraucht, Gutes bewirken kann. Macht sei die Fähigkeit, Dinge zu verändern und im eigenen Sinn zu gestalten. Der KDFB ermutigt Frauen seit der Verbandsgründung, Einfluss zu nehmen und so in Gesellschaft und Kirche wirksam für Anliegen und Interessen von Frauen einzustehen. Das Diözesansteam ermutigte die Frauen sich einzumischen, die eigenen Standpunkte zu ver-

treten und auch einflussreiche Positionen anzunehmen, zum Beispiel bei der Kommunalwahl.



Im zweiten Teil der Bezirkskonferenz erhielten die Frauenbund-Führungskräfte Informationen des Diözesanverbandes. Das neue Programm 2023, die Bildungsangebote für Zweigvereine und Gruppen und die Kommissions- und Arbeitskreisveranstaltungen wurden den Frauen vorgestellt. KDFB Mitglieder können die Angebote für sich oder im Zweigverein vor Ort nutzen und ihre Kompetenzen mit Hilfe der Bildungsangebote stärken. Die Diözesanvorsitzenden stellten zudem das Herzkissenprojekt des KDFB Landesverbandes vor. Außerdem wurden die Bezirksleitungen neu gewählt. Wir gratulieren allen gewählten Bezirksleitungen zum neuen Amt!

KDFB

LIEBE KDFB-MITGLIEDER,

Mein Name ist Katharina Libon, ich bin Sozialpädagogin (B.A.) und seit 01.10.2022 Bildungsreferentin für religiöse Bildung in der Geschäftsstelle des KDFB in Regensburg. Meine Schwerpunkte sind unter anderem die Landfrauenvereinigung und die Kommissionen „Ehe, Familie und Beruf“, „Glaube und Kirche“ sowie „Gesellschaft und Politik“.

Fast 15 Jahre hat mich mein Weg durch verschiedene Stationen der katholischen Jugend(verbands)arbeit geführt. Sowohl auf den verschiedenen Ebenen im BDKJ als auch an der Jugendbildungsstätte Windberg habe ich viele Erfahrungen sammeln dürfen und auch meine ersten Schritte in der Mädchen- und Frauenarbeit gemacht.

Da mir genau dieser Bereich ein Herzensanliegen geworden ist, freue ich mich sehr nun beim KDFB arbeiten zu können und bin gespannt, Sie im Laufe der nächsten Zeit kennenzulernen!

Mit den allerbesten Grüßen, Katharina Libon

Katharina Libon ist die neue Bildungsreferentin für religiöse Bildung.



Foto: Privat

MIT DEM BULLET JOURNAL DEN ALLTAG STRUKTURIEREN

Beim Online-Bullet-Journal-Workshop konnten die Teilnehmerinnen ihre Kreativität richtig ausleben. Mit verschiedenen Tools zeigte Diana Meier-Soriat, wie man den Alltag strukturierter und übersichtlicher gestalten kann. Das Bullet Journal ist eine Kombination aus Kalender, Notizheft, Tagebuch und Projektplaner. Es ist eine organisierte Sammlung der gesamten Zettelwirtschaft und gleichzeitig bietet es eine individuelle Kreativzone.

Diana Meier-Soriat, die den Teilnehmerinnen per Zoom zugeschaltet war, lehrte zunächst die Grundelemente eines Bullet Journals. Bei den Teilnehmerinnen war bei diesem Workshop Multitasking gefragt, denn sie konnten von Beginn an ihr eigenes Buch mitgestalten. Diana Meier-Soriat gab hilfreiche Tipps zur Gestaltung, zum Beispiel mit sogenannten Sketchnotes, die dabei helfen, das Bullet Journal zu visualisieren. Aber warum ist Visualisierung so wichtig? Laut Diana-Meier-Soriat erzeugen Bilder Gefühle. „Ohne Gefühle können wir weder denken, noch lernen, noch verstehen. Umgekehrt sind Gefühle immer an Bilder geknüpft. Bildhafte Visualisierungen kann man nutzen, um anderen Menschen etwas verständlich zu machen. Visualisierungen lenken den Blick also auf das Wesentliche.“

Rebekka Wach

Die Teilnehmerinnen und Diana Meier-Soriat hatten viel Freude beim Online-Workshop.

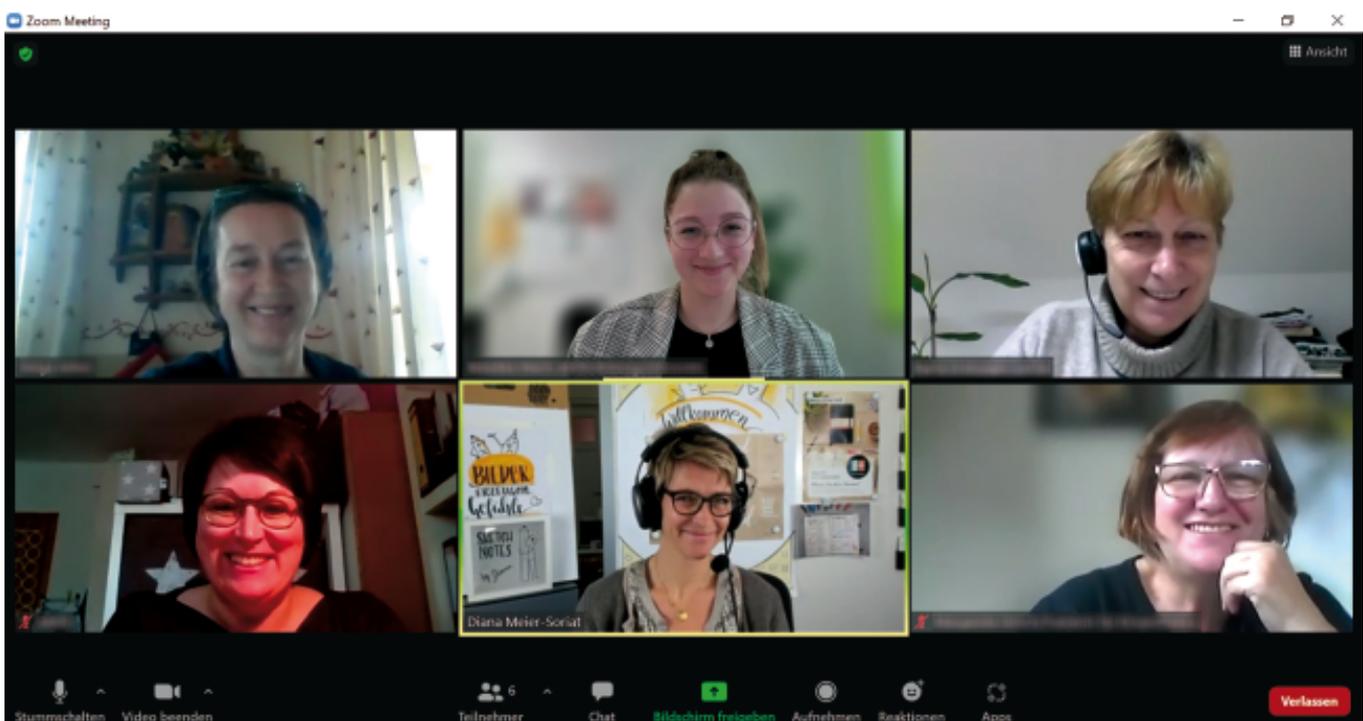


Foto: KDFB

FRAUEN IN FÜHRUNGSPPOSITIONEN



Foto: S.Merl

Dr. Susanne Merl ist Cheförztn der Gynäkologie und Geburtshilfe.

Dr. Susanne Merl ist Cheförztn der Gynäkologie und Geburtshilfe im Krankenhaus St. Barbara in Schwandorf. Sie hat zwei erwachsene Söhne. Im Interview erzählt Dr. Susanne Merl von ihrem beruflichen Weg, ihren Erfahrungen, dem Umgang mit Stress und ihren Hoffnungen.

Was würden Sie als die größten Hürden beschreiben auf Ihrem „Weg nach oben“ und was hat Ihnen geholfen, diese Hürden zu überwinden?

Dr. Susanne Merl: Die größte Hürde: Im immer noch sehr hierarchischen Gesundheitssystem ist es für Frauen im Allgemeinen schwieriger, eine Leitungsfunktion zu übernehmen, da Cheförzstellen zum Großteil immer noch durch Männer besetzt sind. Geholfen hat mir meine Zusatzqualifikation als Psychotherapeutin und meine langjährige Berufs- und Lebenserfahrung, eine solche Position in Erwägung zu ziehen. Ein weiterer großer Vorteil war, speziell in meinem Fall, ein stabiles Oberarztteam, in welchem ich jahrelang kollegial zusammengearbeitet hatte.

Welche Eigenschaften sollte man Ihrer Meinung mitbringen, um Karriere zu machen?

Fachliche und menschliche Kompetenz, Berufserfahrung und Empathie, Teamfähigkeit, Durchsetzungsvermögen und manchmal einfach die Unerschrockenheit vor Konfrontation.

Frauen wird oft ein großes Harmoniebedürfnis nachgesagt. Wie sind Ihre Erfahrungen mit Konkurrenzsituationen?

Das Harmoniebedürfnis kann ich bestätigen für meinen Fall. Mir ist die Zusammenarbeit im Team sehr wichtig, weil so jeder Mitarbeiter und jede Mitarbeiterin im Team auch eine ihr entsprechende Aufgabe übernehmen kann. So ergänzt man sich in vielerlei Hinsicht gegenseitig. Alleine kann man eine solche Aufgabe nur mit sehr viel Energie bewältigen. Durch die Unterstützung in meinem Oberarztteam ist das sehr gut gelungen. Selbstverständlich gibt es immer wieder Diskussionen, jeder muss auch mal ein Zugeständnis oder einen Kompromiss machen. Letzte Entscheidungen muss ich als Chefin natürlich dann alleine treffen und da stoße ich auch manchmal auf Konfrontation. Mit Konkurrenz musste ich in diesem Fall nicht kämpfen, um einen Cheförzposten und die Übernahme von sehr viel Verantwortung wurde nicht konkurriert. Selbstverständlich bekommt man von anderen Seiten auch Misstrauen und auch Neid entgegengebracht. Cheförzinnen sind einfach noch nicht die Regel, auch wenn mittlerweile die Anzahl der Medizinstudentinnen mit 80 % den Anteil der männlichen Medizinstudenten weit übertrifft.

Haben Sie Neid in Ihrer Karriere erlebt und wie sind Sie damit umgegangen?

Da ich an einem Haus der Grund- und Regelversorgung arbeite und damit keinen universitären Forschungsdruck oder keine Konkurrenz unter ähnlich situierten Kollegen herrscht, wurde mir Neid zumindest nicht offen entgegengebracht. Wenn sich jemand kritisch zu meiner Position geäußert hat, habe ich entgegnet, dass ich mit diesem Posten auch eine sehr hohe Verantwortung gegenüber den Patientinnen wahrnehme und in der Endverantwortung für alle Kolleginnen und Kollegen auch den Kopf hinhalten muss. Das ist nicht jedermanns Sache.

Haben Sie mal erlebt, dass Ihnen alles zu viel wurde? Und falls ja, was würden Sie Frauen in diesen Situationen raten?

Dass mir alles zu viel wurde, war am Anfang ein Dauerzustand, die Wochenenden jedoch waren kleine Inseln der Entspannung, sodass ich montags dann wieder frisch gestärkt in die Arbeit gehen konnte. Wichtig sind tatsächlich immer wieder kleine, vielleicht einwöchige Auszeiten mit Urlaub zum

Abschalten und Abstand gewinnen. Meine persönlichen Reserven liegen im Sport, der Bewegung, im Freundeskreis und der Familie, wenn ich noch genug Energie dafür habe. Manchmal hilft einfach nur Schlaf und den sollte man sich dann auch einfach gönnen. Mit der Unterstützung von meinem Coach, den ich anfangs ca. alle acht Wochen gesehen habe, konnte ich viele Hürden und Widerstände gut reflektieren und Veränderungen in Gang setzen. Was mir auch unheimlich gut geholfen hat in allen Jahren, war eine Stunde Sport vor der Arbeit an zwei Tagen während der Woche und ansonsten manchmal einfach 15 Minuten Yoga nach dem Aufstehen, um Energie zu fokussieren.

Aber das Wichtigste für mich ist die Zusammenarbeit in einem stabilen Team, in welchem ich mich auf jede meiner Kolleginnen verlassen kann und mich im Urlaub einfach entspannt zurücklehnen kann.

Haben Sie den Eindruck, dass Sie in Ihrer Position etwas für die Frauen im Krankenhaus verändern können?

Da in der Medizin zunehmend Frauen auch in Führungspositionen tätig sind und zum Großteil fast nur noch Frauen in der Ausbildung nachrücken, glaube ich schon, dass ich für die Zukunft den Boden für alternative Arbeitszeitmodelle und kollegialeren Umgang in unserem Krankenhaus bereite. Auch Krankenhäuser müssen sich in der Zukunft mehr Flexibilität im Umgang mit den Arbeitnehmenden einstellen. Unsere Abteilung zeigt, dass dies auch sehr gut funktioniert. Zweifel werden uns immer wieder entgegengebracht, aber jahrelange Erfahrung zeigt, dass dies sehr gut funktioniert.

Ich hoffe, dass sich in Zukunft noch vielmehr Frauen einen solchen Job als Cheförztn zutrauen - auch mit Familie. Das bedeutet natürlich Anpassung der Führungsstile, flache Hierarchien, alternative Arbeitszeitmodelle und Mut zur Konfrontation bei Veränderung! **Ich möchte alle jungen Frauen ermutigen, sich in Führungspositionen auch mit Familie zu bringen, es lohnt sich. Veränderung findet nämlich auch statt, weil es in den eigenen Händen liegt.**

Die Fragen stellte Anneliese Röhl, Vorsitzende der Kommission Gesellschaft und Politik./KUM



**VerbraucherService
Bayern** im KDFB e.V.

**Neuer Kurs: Vorbereitungslehrgang zur
Hauswirtschafterin mit integriertem Pflegekurs nach der
Empfehlung für haushaltsnahe Dienstleistungen des
Bayerischen Staatsministeriums für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten**

Die Kombination Hauswirtschaft und Pflege wird auf dem Arbeitsmarkt sehr stark nachgefragt. Der neue Vorbereitungslehrgang bereitet sowohl auf die Abschlussprüfung im anerkannten Ausbildungsberuf Hauswirtschafter/in vor, als auch auf die Erfordernisse in der Pflege, denn der Kurs bietet zudem 30 Stunden Pflegeunterricht nach den Empfehlungen zur Qualifizierung für haushaltsnahe Dienstleistungen des Bayerischen Staatsministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten. Mit dieser Zusatzqualifikation ergeben sich weitere Berufsperspektiven im Schnittstellenbereich Hauswirtschaft und Pflege.

Der VerbraucherService Bayern im KDFB bietet in Regensburg diese neue Variante den Frauen an, die jahrelang einen Haushalt geführt, jedoch keinen Berufsabschluss haben, der ihnen die erworbenen Fähigkeiten offiziell bestätigt.

Quereinsteigerinnen oder Wiedereinsteigerinnen, die sich nach der Familienpause beruflich neu orientieren möchten, können die Qualifikationen, die sie sich in Haushalt und Familie angeeignet haben, nutzen und erwerben einen staatlich anerkannten Berufsabschluss mit Zukunftsperspektive. Haus-

wirtschafterinnen sind gesuchte Fachkräfte am Arbeitsmarkt insbesondere mit Zusatzqualifikationen in der Pflege.

Zeitraumen: von Mai 2023 bis Mai 2024
jeweils freitags
von ca. 17.00 Uhr bis 21.00 Uhr
und samstags
von ca. 09.00 Uhr bis 13.00 Uhr,
Schulferien sind unterrichtsfrei

Ort: Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten (AELF)
Lechstraße 50
93057 Regensburg

Informationsveranstaltung:
Donnerstag, 02.03.2023
18.00 Uhr
AELF
Anmeldung erwünscht

Auskünfte und Anmeldung unter 0941 51604 bei Barbara Schmidmeier, jeweils montags und donnerstags oder unter b.schmidmeier@verbraucherservice-bayern.de



FOTO-WORKSHOP BOT VIEL PRAXISWISSEN



Ende September fand im Diözesanzentrum ein Fotografie Workshop mit dem Thema „Einzel-, Portrait- und Gruppenaufnahmen“ statt.

Die Teilnehmerinnen erfuhren im Kurs viel Wissenswertes über ihre Kamera sowie zu verschiedenen Einstellungen und Belichtungszeiten. Zusammen mit Kursleiter Gerrit Korsch wurde das Erlernte gleich ausprobiert. Auch die rechtliche Seite wurde vom Kursleiter bestens ausgeführt. Die Frauen waren sich am Ende einig, dass sich das Seminar gelohnt hat und sie am Fotografieren dranbleiben möchten.

Rita Kleierl

Gerrit Korsch erklärte den Seminarteilnehmerinnen, wie gelungene Fotos entstehen können.

TERMINE . SEMINARE . WORKSHOPS

Foto: ©Tatiana Sidorova-istockphoto.com

ACHTSAMES YOGA AM MORGEN – FÜR ANFÄNGERINNEN UND MITTELSTUFE

Online-Kurs (8 x 75 Minuten)

- Termin:** jeweils freitags
am 13.01./20.01./27.01./03.02./
10.02./17.02./24.02./03.03.2023
von 07.00 – 08.15 Uhr
- Referentin:** Martina Meier,
zertifizierte Yogalehrerin, Pflegefachkraft
- Kosten:** KDFB-Mitglied 50,00 €
weitere Interessierte 70,00 €
- Anmeldung:** bis Dienstag, 10.01.2023

TAIWAN: „GLAUBE BEWEGT!“

Einführung in den Weltgebetstag der Frauen in der
Diözese Regensburg

- Ort:** Diözesanzentrum Obermünster
Obermünsterplatz 7 | 93047 Regensburg
- Termin:** **Dienstag, 10.01.2023,**
18.00 – 21.00 Uhr
- Referentin:** Mitarbeiterinnen der Kommission
Glaube und Kirche
- Kosten:** 7,00 € für Teilnahme, Material und Imbiss
- Anmeldung:** nicht erforderlich

Weitere Termine unter www.frauenbund-regensburg.de

SAG JA! – WIE DIESES KLEINE WORT IHR LEBEN NACHHALTIG ÄNDERN KANN

Online-Seminar

- Termin:** **Dienstag, 24.01.2023**
19.00 – 20.30 Uhr
- Referentin:** Andrea Bertran,
Diplom-Sozialpädagogin (FH),
Systemisches Coaching
- Kosten:** KDFB-Mitglied 12,00 €
weitere Interessierte 17,00 €
- Anmeldung:** bis Donnerstag, 19.01.2023

Informationen zu diesen und weiteren Veranstaltungen sowie die Möglichkeit zur Anmeldung gibt es jederzeit auf der Homepage

www.frauenbund-regensburg.de/bildungsprogramm

Jetzt anmelden und Teilnahme sichern! Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Es kann zu Änderungen und Absagen im Programm kommen.

DIGITAL DIE ZUKUNFT GESTALTEN 3-teiliger Workshop zum Erwerb von digitalen Kompetenzen

- Termin:** **Samstag, 04.02. |**
11.02. | 04.03. 2023,
jeweils 09.00 – 12.30 Uhr
- Referentin:** Christa Weny, Wirtschaftsinformatikerin
- Ort:** Kolping Bildungszentrum
Robert-Bosch-Str. 5
92637 Weiden
- Kosten:** **KDFB-Führungskraft 0,00 €**
KDFB-Mitglied 120,00 €
weitere Interessierte 150,00 €
(inkl. Kaltgetränke, Kaffee und Butterbreze)
- Anmeldung:** bis Montag, 09.01.2023

DIGITAL DIE ZUKUNFT GESTALTEN

3-teiliger Workshop zum Erwerb von digitalen Kompetenzen

- Termin:** Freitag, 10.02. | 17.02. | 10.03. 2023, jeweils 14.30 – 18.00 Uhr
- Referentin:** Rebekka Wach, Bildungsreferentin, Sozialpädagogin B.A.
- Ort:** Berufsbildungswerk St. Franziskus Abensberg Regensburger Str. 60 93326 Abensberg
- Kosten:** **KDFB-Führungskraft 0,00 €**
KDFB-Mitglied 120,00 €
weitere Interessierte 150,00 €
(inkl. Kaltgetränke, Kaffee und Butterbreze)
- Anmeldung:** bis Freitag, 13.01.2023

WIE KLEINE GEWOHNHEITEN IHR LEBEN NACHHALTIG VERÄNDERN – PANDEMIE SEI DANK! - EIN LÖSUNGSORIENTIERTER BLICKWECHSEL

Online-Seminar

- Termin:** **Mittwoch, 01.03.2023**
19.00 – 20.30 Uhr
- Referentin:** Andrea Bertran, Diplom-Sozialpädagogin (FH), Systemisches Coaching
- Kosten:** KDFB-Mitglied 12,00 €
weitere Interessierte 17,00 €
- Anmeldung:** bis Donnerstag, 23.02.2023

AUF JESUS CHRISTUS HÖREN

Religiöse Bildungstage

Gemeinsam werden wir der Person Jesus Christus nachspüren, wie sie in biblischen Texten, in Liedern und Gebeten beschrieben wird. Und schließlich zu der Frage kommen: Wer ist Jesus für mich? Wie bewegt seine Botschaft mein Leben? Durch die Einführung in biblische Texte, in thematischen Gesprächen, im Still-Werden, im gemeinsamen Beten und Singen können wir die persönliche Spiritualität bedenken und die innere Verbindung mit Jesus Christus stärken.

- Ort:** Haus Werdenfels
Waldweg 15 | Eichhofen
93152 Nittendorf
- Termin:** **Freitag, 03.02.2023, 18.00 Uhr –**
Sonntag, 05.02.2023, 13.00 Uhr
- Referentin:** Birgitt Pfaller,
Geistliche Diözesanbeirätin
- Kosten:** KDFB-Mitglied 170,00 €
weitere Interessierte 200,00 €
- Anmeldung:** bis Freitag, 16.12.2022

Gutschein schenken

Mit einem Gutschein für eine der KDFB-Veranstaltungen können Sie etwas verschenken, das nachklingt, das den Geist bereichert und die Seele erfüllt. Für eine Freundin, Schwester, Mutter, liebe Bekannte, für einen Menschen, der Ihnen am Herzen liegt. Das Angebot des KDFB ist so vielfältig, da dürfte es ein Leichtes sein, das Passende auszusuchen.

Wir beraten Sie gern!

In den KDFB-Zweigvereinen lebt der Frauenbund von Engagement der aktiven Mitglieder. Die Aktivitäten sind vielfältig.

ZWEIGVEREIN BAD ABBACH

ist international



Foto: A. Halbauer

Das Internationale Café in Bad Abbach ist ein beliebter Treffpunkt vor Ort.

Internationales Café des KDFB Bad Abbach

Die langjährige Idee der KDFB Vorstandschaft von Bad Abbach zu einem regelmäßigen Cafénachmittag wurde mit dem Internationalen Café endlich lebendig. Nach der Renovierung des

Gebäudes im Markt Bad Abbachs öffnete der Bürgertreff und das Internationale Café fand in den neuen Räumlichkeiten genau den richtigen Platz.

Unter dem Motto „Toleranz – Vielfalt – Gemeinschaft“ können Migranten, Geflüchtete, neue und alteingesessene Bad Abbacher hier Kaffee und Kuchen genießen, Kontakte schließen, Hilfe erfahren bzw. Hilfe anbieten. Alle Cafébesucherinnen und -besucher werden Teil einer neuen, internationalen Gemeinschaft. Das Kaffee- und Kuchenangebot wird ehrenamtlich vom Frauenbund Bad Abbach organisiert und gegen Spenden angeboten. Jede Frau, jeder Mann und natürlich Kinder, sind hier aufs Herzlichste Willkommen.

Nach einem guten Start der Aktion im Juni ist das Internationale Café in Bad Abbach in aller Munde. Dies, die guten Besuchszahlen, viele fleißige Kuchenbäckerinnen und das herzerwärmende Feedback, ermöglichen es dem Vorstandsteam das Internationale Café nun monatlich fortzuführen und zusätzlich mit verschiedenen Aktionen zu ergänzen. Auch die ortsanliegende Mittelschule soll künftig mit eingebunden werden. Außerdem ist der Jugendtreff des Bürgerhauses zu Cafézeiten geöffnet. Hier können die jungen Besucherinnen und Besucher über verschiedene Medien, Spiele und den beliebten Kicker auf leichterem Weg zueinander finden.

Andrea Halbauer



Foto: U. Wolf

Eifrig waren alle bei der Sache beim Filzkurs im Zweigverein Fischbach.

ZWEIGVEREIN FISCHBACH

ist kreativ

Der **Zweigverein Fischbach** bot einen Filzkurs an, der sehr gut angenommen wurde. Kursleiterin Anita Köstler ist gelernte Filzhandwerkerin und Pädagogin. Bei den 18 Teilnehmenden in Fischbach waren auch drei Kinder von sieben bis ins Teenageralter dabei. Auch ihnen bereitete das Filzen mit Wolle, Wasser und Seife Freude. Die Kursleiterin zeigte die Vielseitigkeit des Filzens auf: von Spielzeug, wie einem Ball, über Kleidung bis hin zu Deko-Gegenständen lässt sich viel aus Wolle machen. Mit Wasser und Seife wurden aus der Schafwolle Armstulpen, Taschen und Topfuntersetzer oder Zwerge und Bälle. Auch Geduld brauchten so manche, um entstandene Löcher im Filz zu „stopfen“ oder Muster zu erzeugen. Nach drei bis fünf Stunden Arbeit hatte jede ihr Werkstück fertig. So lernte man auch, Handarbeit und textile Gegenstände wieder mehr wertzuschätzen.

Ulrike Wolf

ZWEIGVEREIN
GLEIßENBERG

erkundet Garten



Die Frauen des Zweigvereins Gleißenberg im Garten von Heinzlgrün

Eine Führung mit „Sahnehäubchen“ durch eine Gartenanlage in Heinzlgrün stand als Erstes auf dem Programm des **Zweigvereins Gleißenberg**. Ursprünglich war das Anwesen des Ehepaares Mittelmaier als Altersruhesitz gedacht. In den letzten zwölf Jahren haben sie ein wahres Gartenparadies geschaffen. Mit rund 4.000 m² Garten, Tierhaltung und Führungen haben sie gut zu tun. Auf der Fläche findet man rund 800 Stauden und Blumenarten, viele Obst- und Laubgehölze. Nach der Führung stärkten sich die Frauen bei Kaffee und selbstgebackenem Kuchen.

Weiterhin wurde eine Lesung mit Lisa Stögbauer aus Parkstetten angeboten. Die Mundartdichterin bot neben ihren Werken noch die passende Entstehungsgeschichte dazu. Mit ihren Gedichten und Geschichten aus allen Lebenslagen unterhielt sie die Anwesenden aufs Beste.

Gabi Mayer

ZWEIGVEREIN
GRAFENWÖHR

tanzt auf Naturbühne

Für die Schauspieler oder Musikakteure ist ein Auftritt auf der Naturbühne am Schönberg nichts Neues. Aber dafür für die Mitglieder des **Zweigvereins Grafenwöhr**, die dort zum ersten Mal das meditative Tanzen praktizierten. Angeleitet von Margarete Hirsch tanzten die Frauen unter freiem Himmel, was allen Mitwirkenden großen Spaß bereitete. Es war eine Premiere, denn getanzt worden war schon öfter, aber in der Vergangenheit war der Tanzboden stets im Jugendheim. Man war sich einig: „In freier Natur ist es noch viel schöner, um in Gleichgewicht, Ruhe und Harmonie zu kommen.“

Renate Gradl



Die Tänze unter freiem Himmel auf der Naturbühne am Schönberg fanden großen Anklang.

ZWEIGVEREIN
WERNBERG

geht über Ländergrenzen



Mit der Bibel in die Berge – Das erlebten die Frauen vom Zweigverein Wernberg.

Der **Zweigverein Wernberg** startete bereits zum 25. Mal mit Pfarrer Markus Ertl und der Vorsitzenden Jutta Schönberger zur Bibelwanderung nach Südtirol. Ziel war Welchnofen im Eggental am Fuße des Rosengartens mit den Vajolet Türmen. Gestärkt mit dem Reisesegen machten sich 21 Frauen auf den Weg. Am ersten Tag ging es mit Bus und Lift in den Rosengarten. Die Wanderung stand unter dem Motto „Eine erneuerte Kirche im Blick“. Bei den einzelnen Stationen gab Pfarrer Ertl Impulse zu folgenden Themen: Kirche der Armen, die pilgernde Kirche, Kirche an Maria orientiert, Kirche – barmherzig und dienend und Kirche als Familie. Der Höhepunkt des Tages war wieder wie so oft der Gottesdienst inmitten der wunderschönen Bergkulisse.

Der zweite Tag führte die Gruppe von der Mittelstation aus auf einen Rundweg zur Hagner Hütte. Auf dem Weg dorthin konnte wieder ein schöner Platz für den Berggottesdienst gefunden werden, mit Blick auf das Latemar Massiv.

Auf der Rückfahrt über den Achensee ging es mit der Gondel auf den Rofan, wo wieder eine passende Stelle inmitten der Bergkulisse für den Abschlussgottesdienst gefunden wurde. Geistig und körperlich gestärkt konnte die Gruppe die Heimreise antreten.

Heidi Schwendner



Foto: M. Moosburger

ZWEIGVEREIN HAHNBACH bietet Ferienprogramm

Viel Kreativität zeigten Schulkinder beim Basteln mit Baumscheiben beim **Frauenbund Hahnbach**. Im Rahmen des Ferienprogramms des Hahnbacher Kulturausschusses hatte man dazu in den Klostergarten eingeladen. Über zwei Stunden amüsierte man sich köstlich, schmiergelte, bohrte, klebte und dekorierte individuell sein Werk. Unter der Leitung von Hildegard Gallitzendörfer und ihrem Team entstanden putzige und garantiert haltbare Holzakteen. Einige fertigten zudem Windspiele mit kleinen Perlen und Holzblüten als Zimmerdekoration an. Zum Abschluss stärkte man sich noch mit „versteckten Würsteln“ und Getränken, um schließlich stolz und mit strahlenden Augen den Eltern das Ergebnis zu präsentieren.

Marianne Moosburger

ZWEIGVEREIN KELHEIM wird aktiv zum Schulanfang

St. Pius und Mariä Himmelfahrt

Zum Schulstart am 13. September wurde von der Heimatministerin „Die Schiederin“ vom Radiosender Antenne Bayern zur Unterstützungsaktion für Schulweghelfer und -helferinnen in Kelheim aufgerufen. In den frühen Morgenstunden waren viele Vereine und Organisationen vor Ort. Auch die **Zweigvereine St. Pius und Maria Himmelfahrt** des KDFB waren vertreten und haben diesen Aufruf gerne unterstützt.

Claudia Hacker



Foto: C. Hacker

Marion Schieder von Antenne Bayern (4.v.li.) mit den KDFB-Frauen aus Kelheim

ZWEIGVEREIN LANDSHUT – ST. WOLFGANG

ist kulturell interessiert

Der **Zweigverein Landshut – St. Wolfgang** unternahm einen Ausflug nach Straubing. Auf dem Programm standen eine Stadtführung und ein gemeinsames Essen im Traditionsgasthaus Röhr, in dem man die Agnes-Bernauer-Torte genoss. Abschließend führte Künstler Marion Schoßer die Gruppe durch die Johannes-von-Gott-Kirche bei den Barmherzigen Brüdern, in der man seine wunderschönen Glasfenster bestaunen konnte.

Brigitte Jäger



Foto: B. Jäger



Foto: S. Hetz

Frauenbund bäckt am Neustädter Bürgerfest den traditionellen Dotsch (Kartoffelpuffer)

Der Frauenbund Dotschstand am Neustädter Bürgerfest war wieder ein voller Erfolg und das nach der langen Corona-Pause. Die Vorbereitungen für den Dotschstand begannen

ZWEIGVEREIN NEUSTADT A.D. WALDNAAB

bietet Gaumenfreunden

bereits am Vortag des Bürgerfestes. Im Pfarrheim waren fünf Frauen fleißig damit beschäftigt den Dotschteig mit viel Liebe herzustellen. Abgefüllt in viele Eimer wurden sie bis zum nächsten Tag kühl gelagert. Gleich am frühen Morgen begann der Aufbau des Standes mit Unterstützung einiger Männer. Kisten mit Tellern und Besteck, Grillstände und vielem mehr wurde für den Ansturm am Nachmittag bereitgestellt. Pünktlich um 15 Uhr mit Beginn des Bürgerfestes wurden die ersten Dotsch ausgebacken. Je nach Gusto mit Apfelmus, Zucker oder Salz wurden Massen an Dotsch bis in den frühen Abend verkauft. Bereits um halb acht Uhr war alles ausverkauft. Nach dem Standabbau wurde noch ordentlich mit allen gefeiert. Am Sonntag hieß es dann noch für einige wenige Frauen spülen und aufräumen. Mit dem Erlös werden die Frauengruppen vor Ort unterstützt.

Stefanie Hetz

ZWEIGVEREIN PFREIMD

lauscht Sagen und Legenden

Zu einer Sagenwanderung rund um den Eixlberg hatte der Zweigverein Pfreimd eingeladen. An vier Stationen erzählte Gästeführerin Maria Richthammer unterwegs Geschichten und Legenden aus einer längst vergangenen Zeit. Am Ufer der Naab hörten die Frauen die traurige Geschichte vom Fischer aus Iffelsdorf, am Waldweg vom Korbmacher vom Eixlberg und seiner wundersamen Begegnung mit einem Bären. Kurz vor dem steilen Aufstieg zum Eixlberg, mitten im Wald, erfuhren die Wanderer „wie die Steinpilze entstanden sind“. Wie auch das Märchen von den Butzelkühen, hatte Franz X. Schönwerth diese Oberpfälzer Erzählung für die Nachwelt aufgeschrieben.

„Diese Geschichten habe ich heute zum ersten Mal gehört“, war die Reaktion darauf. „Auch die Legenden über die Hl. Notburga, der Dorfheiligen von Iffelsdorf und über Loretto und das Hl. Haus, waren mir ganz unbekannt“, gaben die Zuhörerinnen offen zu. Vor dem gemütlichen Beisammensein in der Pergola der Emmausklause hatten sie noch die Entstehungsgeschichte der Eixlbergkirche erfahren.



Foto: I. Fenzl

Irmgard Fenzl

Zu einer Sagenwanderung trafen sich die Frauen aus dem Zweigverein Pfreimd.

ZWEIGVEREIN SCHWANDORF - HERZ HESU

geht in die Tiefe

In diesem Sommer unternahmen die Mitglieder des KDFB-Zweigvereins Herz Jesu Schwandorf zwei Ausflüge. Im Juli fand eine Führung unter dem Motto „Schritt für Schritt entdecken wir Interessantes und Besonderheiten unserer Stadt!“ statt, bei der unter anderem die Schwandorfer Felsenkeller erkundet wurden. Bei einem gemeinsamen Essen in einem Gasthaus am Marktplatz hatten die Teilnehmerinnen Gelegenheit, sich über neue Entdeckungen in ihrer Heimatstadt auszutauschen.

Im August ging es nach Bodenwöhr zu einer Fahrt mit der Platte auf dem Hammersee. Danach ließen die teilnehmenden Frauen den Tag mit herrlichem Blick auf den See im Biergarten ausklingen.



Foto: A. Blank

Bei einer Stadtführung durch Schwandorf entdeckten die Frauen Neues.

Annkatriin Blank