

FRAUENBUND REGENSBURG



Liebe Frauenbund-Frauen, liebe Leser!

Jetzt sind wir in diesem Jahr schon im Oktober angelangt, ob es der ersehnte goldene ist, oder ein nasser, kalter, grauer – das wird sich herausstellen. Jedenfalls verbringen wir wieder mehr Zeit in unseren vier Wänden, und es bleibt vielleicht auch wieder mehr Zeit, über die Dinge und die Welt nachzudenken, sich eine Meinung zu bilden und diese auch zu vertreten.

Und das geht schon damit los, dass am 8. Oktober die Landtagswahl in Bayern stattfindet. Vielleicht wäre es ja einmal eine Idee, nicht nur Parolen, Propaganda oder Schlagzeilen zu hören und zu lesen, sondern sich das Wahlprogramm der einzelnen Parteien anzusehen. Was haben die Politikerinnen und Politiker vor mit unserem Freistaat und seinen Bewohnerinnen und Bewohnern? Und was mich als Frau auch interessiert, was tun sie speziell für die Frauen? Für die Frauengesundheit, für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf, für die materielle Absicherung der Rentnerinnen und für die Rechte der Frauen im Allgemeinen? Sind z.B. auch Frauen als Kandidatinnen aufgestellt, auch auf aussichtsreichen Listenplätzen? Viele Fragen, auch viele Frauenbundthemen, die unser Verband auch immer wieder benennt. Wir, die vielen Frauen, können mit unseren vielen Stimmen etwas bewegen, also gehen Sie wählen und wählen Sie bewusst!

Vielleicht denken wir auch einmal wieder darüber nach, wie wir miteinander umgehen. Die Zeiten sind anstrengend, Klima, Krieg, finanzielle Unsicherheiten – nichts, was das Leben leicht machen würde. Nachrichten und Tatsachen werden verdreht, Lügen und Fake News werden salonfähig und verunsichern uns. Die Stimmung ist irgendwie aufgeheizt, bitterböse Leserbriefe und aggressive Kommentare in den sozialen Medien sind täglich zu lesen und zu hören.

Auch uns vom Diözesanverband erreichen Zuschriften oder auch Anrufe, deren Formulierungen sehr unfreundlich, teilweise sogar persönlich verletzend sind. Bei Besuchen in manchen Zweigvereinen schlägt uns eine sehr ablehnende Haltung entgegen. Das ist nicht die Regel, umso trauriger macht uns der Einzelfall. Viele gehen nicht mehr gut miteinander um, Resignation macht sich breit.

Liebe Frauen, liebe Leser, stellen wir uns dagegen! Respekt, Höflichkeit, Wohlwollen, Toleranz, andere zu akzeptieren, auch wenn eine andere Meinung vertreten wird – sind die Grundtugenden, die unser Zusammenleben ausmachen sollten und die zum Glück von vielen gelebt werden.

Meinungen zu vertreten, Enttäuschungen zu benennen oder auch Streitgespräche zu führen, ist wichtig und oft auch notwendig, aber es kommt auch immer auf den Ton und die Wahl der Worte an. Lassen Sie uns alle respekt-voll miteinander sprechen und leben, unsere Anliegen auf so gute Weise vertreten, dass unser Gegenüber sich wertgeschätzt fühlt. Lassen wir uns nicht auf das Niveau der böswilligen Stänkerer herab!

Mahatma Gandhi hat gesagt "Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünscht für diese Welt".

Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit!



Josefa Bauer stellv. Diözesanvorsitzende

Programm 2024

Das neue Programm des KDFB Bildungswerks für das Jahr 2024 ist da.

Unter dem Motto "Begegnen – Bilden – Erleben" erwartet die Teilnehmerinnen eine spannende Mischung aus den Bereichen Spiritualität, Persönlichkeitsbildung, Gesundheit und Kreativität. Das neue Bildungsjahr bringt bewährte Angebote und auch neue Seminare, Online-Veranstaltungen, Workshops und Vorträge mit sich.

Das Programm orientiert sich an den verschiedenen Interessen, Bedürfnissen und Erfahrungen von Frauen. Die Veranstaltungen stehen allen interessierten Frauen offen – auch Frauen, die (noch) nicht Mitglied im Frauenbund sind. Darüber hinaus bieten wir spezielle Angebote an, die unsere ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen im Verband in ihren Aufgaben vor Ort unterstützen.

Neue Angebote zur Stärkung der Gesundheit

Neu angeboten werden Tage zur Stärkung der Resilienz wie die "Grüne [n]ausZeit" im Haus Johannisthal oder "Schritt für Schritt zur Ruhe kommen", die geführte Pilgerwanderung mit Übernachtung und Start am Kloster Weltenburg.

Vielfältige Online-Veranstaltungen

Viele Veranstaltungen werden online angeboten. So können Sie ganz leicht von überall aus teilnehmen, ohne weite Anfahrt. Die Themen sind vielfältig: "Nachhaltigkeit im Alltag", "Macht und Frauen – Die Rolle von Frauen im Spannungsfeld der Macht" oder "Mit Leichtigkeit zu Glück und Erfolg – von Pippi Langstrumpf lernen?" Die Geschwisterbeziehungen stehen in der Online-Veranstaltung "Zwischen Liebe und Rivalität – lebenslang" im Fokus. Stöbern Sie im Programm, es gibt weitere interessante Angebote.

Studienreisen

Besondere Höhepunkte im kommenden Jahr sind die Reisen nach Irland "Insel der Regenbogen", an die Ostsee "Einmal abtauchen und übersetzen" und "Auf den Spuren der hl. Hildegard von Bingen".



Digitale und analoge Kompetenzen

Im Mitmach-Workshop "Eintauchen in analoge und digitale Welten" können die Teilnehmerinnen ihre digitalen Fähigkeiten verbessern und lernen, wie man digitale Tools und Plattformen effektiv einsetzt. Dazu gibt es eine Leseecke, in der Interessierte mit inspirierenden Büchern entspannen können.

Weitere Informationen und Anmeldung

Schön, wenn wir Ihr Interesse für die ein oder andere Veranstaltung wecken können. Die genauen Ausschreibungstexte und Informationen zum jeweiligen Veranstaltungsangebot finden Sie auf unseren Webseiten unter www.frauenbund-regensburg.de – hier können Sie sich auch gleich anmelden.

Frauenbund-Mitglieder erhalten einen deutlichen Rabatt bei der Anmeldung. Wenn Sie weitere Exemplare des Jahresprogramms wünschen, fordern Sie diese gern an unter: 0941 597-2224 oder frauenbund@frauenbund-regensburg.de

Karin Uschold-Müller

Landfrauenvereinigung gründet Arbeitsgemeinschaft

Der langwierige Strukturveränderungsprozess bei der Landfrauenvereinigung konnte im KDFB Diözesanverband Regensburg nun abgeschlossen werden. Nach den Satzungsänderungen der Landfrauen im November 2022 und den Anpassungen in der KDFB Diözesansatzung konnte Anfang August die erste Arbeitskonferenz stattfinden. Ziel der Konferenz war es, die Landes- und Ersatzdelegierten zu wählen sowie eine diözesane Arbeitsgemeinschaft zu gründen und die Landfrauen für die Zukunft gut aufzustellen. Erfreulicherweise konnten alle Ämter besetzt werden.

Martha Bauer bedankte sich beim bisherigen Vorstand für die gute Zusammenarbeit und vor allem dafür, dass sie auch in der Übergangszeit die Aufgaben weitergeführt hatten. Die frisch Gewählten haben auch direkt eine Sprecherin und zwei Stellvertreterinnen gewählt. Das Amt der Sprecherin übernimmt Sidonia Koller. Sie wird unterstützt von den stellvertretenden Sprecherinnen Marianne Buchholz und Olga Luft.

Katharina Libon

Zu Landesdelegierten gewählt wurden:

- Rita Batz, Pförring,
- Franziska Breu, Neukirchen b. Hl. Blut,
- Marianne Buchholz, Mamming,
- Sidonia Koller, Nagel,
- Rita Ponnath, Kemnath,
- Rita Schmaderer, Großköllnbach,
- Cornelia Westermeier-Jobst, Aufhausen

Als Ersatzdelegierte wurden Ivonne Bayerl, Mariaposching, Erika Brandl, Neunkirchen, Rosmarie Brodmerkel, Wunsiedel, Olga Luft, Tirschenreuth, Anneliese Röhrl, Kelheim - St. Pius, Lucia Schmidmair-Kaindl, Au und Magdalena Voglmeier, Mettenbach, gewählt.



Martha Bauer (li.) und die gewählten Landes- und Ersatzdelegierten (v.l.) Rita Schmaderer, Anneliese Röhrl, Ivonne Bayerl, Marianne Buchholz, Sidonia Koller, Olga Luft, Rita Ponnath und Cornelia Westermeier-Jobst

Am Tisch der Religionen

Veranstaltung der Kommission Glaube und Kirche

Eine wunderschön gedeckte Tafel erwartete die über 40 Gäste im Demlinger Wirtsstüberl.

Der Film "Speisen wie die Götter – ein himmlisches Kochduell", in dem ein Pfarrer, ein Imam und ein Rabbiner gemeinsam kochenderweise gegen eine Sterneköchin antraten, führte ins Thema ein. Auf humorvolle und doch ernst zu nehmende Art wurde so ganz nebenbei vieles über das Alltagsleben der verschiedenen Religionen erklärt. Unter dem Motto: "Mehr wissen, besser verstehen, größere Toleranz" versuchte die Mutter des Rabbiners Isolde Hofmeister aus dem Film eine Brücke zu schlagen zwischen Juden- und Christentum.

Nach dem Film wurden die Gäste mit schmackhaften jüdischen Vorspeisen und Kuchen verwöhnt. Das Buffet, das von den Mitarbeiterinnen der Kommission Glaube und Kirche nach Originalrezepten zubereitet wurde, fand großen Zuspruch.

Isolde Hofmeister führte danach noch anschaulich mit einigen Gegenständen ins Ritual des Sabbats ein. Man konnte die feierliche Atmosphäre direkt spüren. Die Havdalazeremonie, die das Ende des Sabbats und den Beginn der neuen Woche ankündigt, wurde ausführlich erklärt. Mit vielen Fotos unterlegt, lernten die Teilnehmenden die Utensilien, die für das Gebet verwendet werden, kennen.

Sie erfuhren die Bedeutung von Mesusa, Gebetsmantel, Zizit und Tallit. Durch das für die Juden elementare Gebet Sh'ma Israel = Höre Israel verstanden die Zuhörerinnen den Zusammenhang dieser für uns fremden Dinge.

Die Referentin gab außerdem einen Einblick in die Gepflogenheiten der Juden von der Geburt bis zur Hochzeit.

Mit einem großen Applaus bedankten sich die Gäste für den Vortrag und das köstliche Buffet. Über die vielen positiven Rückmeldungen hat sich das Vorbereitungsteam sehr gefreut, sie planen für das nächste Jahr eine Fortführung dieser Veranstaltungsreihe.

Elke Burger



Reisepatinnentreffen in der Klostermühle Altenmarkt

Einmal im Jahr treffen sich das Kommissionsteam Eine Welt im KDFB Regensburg und die Reisepatinnen des fairReisen-Projektes, um sich über neue Reiseziele und Erfahrungen auszutauschen.

In der Broschüre werden kleinere Städte, Märkte und Gemeinden in unserem Bistum Regensburg mit einem ausgearbeiteten Programm vorgestellt. Die Ziele, sind vielleicht nur begrenzt bekannt, dafür aber nicht minder attraktiv! Frauenbundfrauen fungieren hier als Reisepatinnen. Es soll ein Angebot von Zweigvereinen für Zweigvereine, von Frauen für Frauen sein.

Denn: Regionales Reisen stärkt nicht nur die Region und den Zusammenhalt im Verband, sondern schont auch die Umwelt.

Rlostermühle Altenmarkt

Die Reisepatinnen mit den Mitarbeiterinnen der Kommission Eine Welt vor der Klostermühle

"Ein Stück Kultur und Denkmalschutz, gekoppelt mit dem Gedanken der Regionalität und Nachhaltigkeit", so lautet das Motto der idyllischen Klostermühle Altenmarkt bei Cham, in der das Treffen stattfand. Der Veranstaltungsort wurde bewusst gewählt, da die Kommission, zusammen mit der Landfrauenvereinigung am Samstag, 20. April 2024, an diesem Ort einen Bildungstag für die ganze Familie mit dem Titel "Meinen Lebensmitteln auf der Spur" organisiert.

Die Kommission Eine Welt und die Landfrauenvereinigung möchten mit diesem Tag, Familien die Möglichkeit geben, sich gemeinsam mit Fragen rund um Lebensmittelproduktion, -verarbeitung und -konsum auseinanderzusetzen. Ein Begleitprogramm für Kinder, die sich spielerisch mit dem Thema befassen, wird es an diesem Tag ebenfalls geben.

Rebekka Wach



Frauen in Führungspositionen

Interview mit Monika Fischer-Mißlbeck

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

Nach meiner Ausbildung arbeitete ich als Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft in einem Fachservice in leitender Funktion, später als Angestellte für Hausdienstleistungen. Mit der damaligen Situation war ich immer unzufriedener. Deshalb habe ich mit der Gründung meines Betriebs im Jahr 2013 den Schritt in die Selbständigkeit gewagt. Die Nachfragen nach den Dienstleistungen sind stetig gestiegen. Bereits 2014 hatte ich schon zwei weitere Mitarbeiterinnen. Das Gewinnen von gut ausgebildeten Mitarbeiterinnen sowie Herausforderungen zu Fragen der Vereinbarkeit von Familie und Beruf bedeuteten Hürden auf dem Weg nach oben. Mit ansteigender Nachfrage vergrößerte sich mein Betrieb.

Dank meiner hoch qualifizierten und verlässlichen Mitarbeiterinnen waren diese Hürden zu überwinden. Durch fachspezifische Fortbildungen meiner Mitarbeiterinnen darf ich "Familienpflegeleistungen" mit den Krankenkassen abrechnen. Dabei erweist sich ausufernde Bürokratie bei den Abrechnungen mit z.B. den Krankenkassen als weitere Hürde.

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

Ehrgeiz, Fleiß, Ausdauer, hohe Motivation, Teamfähigkeit.

War diese Position von Anfang Ihr Ziel oder hat sich das ergeben?

Ja! Nach den vorherigen beruflichen Erfahrungen wollte ich "nach oben", nach vorne schauen, nach dem Motto "Wer nicht wagt, der nicht gewinnt!"

Frauen wird oft ein großes Harmoniebedürfnis nachgesagt. Haben Sie Neid in Ihrer Karriere erlebt und wie sind Sie damit umgegangen?

Mir ist immer ein gutes menschliches Miteinander wichtig. Mit Neid bzw. Unverständnis habe ich eher Erfahrungen im persönlichen Umfeld gemacht. Das hat sich im Laufe der Zeit verändert. Freundschaften zu pflegen, wurde mit zunehmendem Arbeitsaufwand schwieriger.

Monika Fischer-Mißlbeck
Meisterin der ländlichen
Hauswirtschaft, seit
2013 Leiterin von Monis
Hauswirtschaftsservice
mit acht Mitarbeitenden



Mit welche Anforderungen in der Position haben Sie am meisten gekämpft bzw. was hat am meisten Entscheidungskraft von Ihnen gefordert?

Anforderungen gaben und gibt es genügend. Aber ich verfüge über eine hohe Entscheidungskraft. Mein Weg hat sich so ergeben und ich bin an den Herausforderungen gewachsen.

Mussten Sie Ihre Grenzen, die Sie sich selbst gesetzt haben, auch einmal überschreiten?

Ja. Die Grenzen zeigen sich bei erhöhtem Arbeitsaufwand, z.B. bei Krankheit bzw. Urlaub von Mitarbeiterinnen.

Haben Sie mal erlebt, dass Ihnen alles zu viel wurde? Was würden Sie Frauen in diesen Situationen raten?

Mein Ausgleich sind meine Hobbys vor allem das Reiten. Deshalb mein Rat an alle, denen es zu viel wird: Für Ausgleich sorgen, das tun, was einem selbst guttut.

Denken Sie, dass Frauen anders führen? Und falls ja, welche Unterschiede sehen Sie?

Ja, wir können es schaffen, wichtig sind Fleiß, Ehrgeiz, Rückhalt und Geborgenheit in der Familie.

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

Ja, den Eindruck habe ich. Unser Unternehmen hat gerade im Bereich der Familienpflege hohe Verantwortung. Wir agieren in sehr sensiblen, privaten Bereichen, in fremden Haushalten mit fremden Haushaltsmitgliedern, z.B. mit Kindern, oft kranken Eltern. Das verlangt von uns höchste Sensibilität und Qualifikation. Denn "das bisschen Haushalt…" macht sich nicht von allein! Ich glaube, mir gelingt es, Mitarbeiterinnen zu motivieren, damit sich diese den Herausforderungen stellen und sich dementsprechend qualifizieren.

Die Fragen stellte Anneliese Röhrl.

Wandern verbindet

"Geh, denn es ist gut für dich!", lautete das Thema der geführten Wanderung durch das Waldnaabtal Anfang Juli.

14 Frauen machten sich auf den Weg, der mit Impulsen, Wahrnehmungsübungen und Gehen in Stille viel Gelegenheit bot, um das Leben zu reflektieren und sich selbst und das Umfeld in den Blick zu nehmen.

Karin Uschold-Müller setzte Impulse zu den Themen Aufbrechen – Innehalten und Gehen – Fuß fassen – Dankbar sein und stellte immer wieder einen Bezug zum Lebensalltag her. In Zweiergesprächen tauschten sich die Frauen darüber aus, wofür sie im Leben dankbar sind und wer für sie wichtige Wegbegleiterinnen und Lebensbegleiter sind. Auch auf die Fragen "Welche Potenziale und Stärken habe ich? Wo möchte ich mutiger sein?" besprachen sich die Frauen auf dem Weg. So lernten sich auch Frauen kennen, die sich vorher noch nie begegnet sind, denn der Impuls lautete, sich mit einer Frau auszutauschen, die einem gänzlich unbekannt war.

Die Mittagspause verbrachten die Frauen auf einem lauschigen Platz unter Bäumen und am Wasser. Beim Rückweg leitete die Referentin zu Natur-Meditationen an, die immer in Verbindung gebracht wurden zum ganz konkreten Leben. Das Lied "Der mich atmen lässt, bist Du, lebendiger Gott" mit vielen Strophen begleitete die musikalische Gruppe zurück bis zum Ausgangspunkt. Zum Abschluss kamen die Frauen in der Hauskapelle von Johnnisthal zusammen. Karin Uschold-Müller fasste das Erlebte so zusammen: "Wir sind nicht klein und unbedeutend. Gott sieht viel Kraft und Potenzial in uns, das wir selbst entdecken und zum Wachstum bringen dürfen. Wenn dieser Tag dazu geholfen hat, dann dürfen wir Danke sagen."





Landfrauen erkundeten die Hallertau

Die Landfrauen starteten am 14. Juli 2023 eine Exkursion in die Hallertau. Dazu trafen sie sich vormittags beim Deutschen Hopfenmuseum in Wolnzach. Durch die größte Hopfendolde der Welt gelangte man zur Ausstellung. Die Zeitreise begann bei den Völkerwanderungen, als der Hopfen noch zur wild wachsenden Arznei gehörte, und führte weiter zu den ältesten Urkunden zum Hopfenanbau im Mittelalter, dem Bayerischen Reinheitsgebot von 1516 und den Schriften der Hildegard von Bingen. Es gab viele Einblicke in das Hopfenjahr, vom Einlegen der "Hopfenfechser" über die Ernte bis zum Bier brauen. Weiter ging die Exkursion nach einer Stärkung im Biergarten eines hiesigen Gasthauses zum Hallertauer Hopfenhof der Familie Kund. Kathrin Kund empfing die Teilnehmenden mit einer Hopfenlimo zur Erfrischung.

Sie erklärte im weiteren Verlauf, wie die Arbeiten im Frühjahr mit dem Pflanzen des Hopfens beginnen. Direkt auf dem Feld zeigte Kathrin Kund wie der Hopfen angedreht, gepflegt und geerntet wird. Zurück auf dem Hof gab sie Einblicke in die Erntetechnik, die mit einem Kurzfilm unterlegt wurde. Dazu erzählte sie Interessantes und Wissenswertes über den Hopfen und die Hopfenernte. Ein kleiner Umtrunk rundete die Exkursion ab.

Marianne Buchholz

Mehr Leichtigkeit und Freude durch bewusstes Kommunizieren

Ende April trafen sich acht Frauen im Diözesanzentrum Obermünster in Regensburg zu einem Kommunikations-Seminar mit Trainerin Nicole Niedermeier. Anhand von verschiedenen Fragestellungen wurde den Teilnehmerinnen bewusst, welcher Kommunikationstyp sie in Konfliktsituationen sind: dominant, harmoniebedürftig, kompromissbereit oder frustriert.

Klare Kommunikation sucht einen Weg, der die Bedürfnisse beider Gesprächsbeteiligter miteinander in Einklang bringt. Vier Schritte wurden besprochen:

- ▶ 1. Was nehme ich wahr?
- 2. Was für ein Gefühl habe ich dabei?
- 3. Welches Bedürfnis steckt hinter meinem Gefühl?
- ▶ 4. Wie kann ich mein Bedürfnis mit einer Bitte so formulieren, dass sich sowohl meine Gesprächspartnerin bzw. mein Gesprächspartner verstanden fühlt als auch ich mit meinem Anliegen gehört werde?

Im Anschluss wurde geklärt, was Bedürfnisse sind: Die Ursache von Gefühlen. In Zweiergruppen besprachen die Frauen typische Vorwürfe aus ihrem Alltag und versuchten dabei, die Bedürfnisse und Gefühle von beiden Seiten zu sehen. Die Mittagspause konnten die Teilnehmerinnen



zur freien Verfügung in der Altstadt verbringen und die Sonne genießen.

Nach der Pause ging es um die Gesprächspartnerin bzw. den Gesprächspartner. In Gruppen probierten die Frauen aus, drei Minuten nur zuzuhören und nicht aktiv am Gespräch teilzunehmen. Außerdem wurde trainiert, wie "aber" durch "und gleichzeitig" ersetzt werden kann. Auffallend war, dass mit dieser Herangehensweise mehr Verständnis füreinander entstand und oftmals eine Einigung im Gespräch erzielt werden konnte.

Zum Schluss wurde der Unterschied zwischen einer Beobachtung und einer Bewertung genauer betrachtet. Die Teilnehmerinnen waren sich einig, dass der Workshop viele interessante Herangehensweisen bot, um konfliktfrei miteinander zu sprechen.

Rita Kleierl

Neue Angebote für Zweigvereine und Gruppen



"Denkspaziergang – Ein Denkspaziergang ist ein Gedächtnistraining für unterwegs" mit Ulrike Forster

Makramee-Workshops mit Astrid Vater "Wildkräuterführung – Auf einem kleinen Spaziergang Kräuter kennenlernen und nutzen lernen" mit Beate Schneck

"Frau sein – frei sein – verbunden sein – Gesundheitsvorsorge für Körper und Geist – ein Waldbad für Frauen" mit Katharina Lautenschlager in Schmidmühlen Vielfältige Kocherlebnisse mit Sylvia Mauermaier gibt es zu entdecken:

- ▶ Gesunde Familienküche
 einfache und schnelle
 Rezepte für den Alltag
- ► Knödelvariationen von einfach bis außergewöhnlich
- ▶ Wildkräuterkochschule
- ► Wir backen unser tägliches Brot selbst
- ▶ Saisonale Lieblingssalate
- ▶ Gemüse haltbar machen– fermentieren

Diese und viele weitere Veranstaltungsangebote sind in ausführlicher Version und mit den Kontaktdaten der Referierenden im KDFB intern unter www.frauenbundregensburg.de eingestellt.

Hier haben die ehrenamtlich Engagierten im KDFB Zugriff, die sich registriert haben. Die Angebote unterstützen sie dabei, ein abwechslungsreiches Programm im Zweigverein, in der Jungen-Frauen-Gruppe und weiteren KDFB-Gruppen zu organisieren.

Karin Uschold-Müller

Termine, Seminare und Workshops



Frauenchor-Singtag

Neue Alpenländische Lieder: "A wengal Boarisch"

Unter der Anleitung der Referentin üben Sie die Melodien ein und proben auch zwei- oder dreistimmigen Gesang. Der Singtag ist eine musikalische Fundgrube für Frauengruppen, die neue Lieder lernen wollen, und für alle, die gern singen.

Das ganze Leben erklingt in den neuen alpenländischen Weisen der Musikerin und Komponistin Kathi Stimmer-Salzeder. Sie erfahren, wie sich die traditionelle Volksmusik weiterentwickelt und neues Liedgut entsteht.

Termin

Samstag, 11. November 2023, 10.00 – 16.00 Uhr

Ort

Diözesanzentrum Obermünster Obermünsterplatz 7 93047 Regensburg

Referentin

Kathi Stimmer-Salzeder, Musikerin, Komponistin

Kosten

KDFB-Mitglied 32,00 € weitere Interessierte 45,00 € inkl. Kaffee und Kaltgetränke, Mittagspause zur freien Verfügung

Anmeldung

bis 27. Oktober 2023

Praxis-Seminar der Landfrauenvereinigung

Weihnachtliche Deko selber gießen

Dekorative Zier-Gegenstände aus verschiedenen Gießmassen liegen gerade im Trend. In diesem Kurs wird Raysin verwendet, das sich durch eine besonders feine und glatte Oberfläche auszeichnet. Daraus lassen sich porzellanähnliche Deko-Gegenstände anfertigen. Die Masse trocknet schnell und lässt sich hervorragend schleifen und bemalen. Die Referentin bringt verschiedene Gießformen und weitere Materialien mit, die zu Advent und Weihnachten passen.

Termin

Freitag, 17. November 2023, 16.00 – 19.00 Uhr

Ort

Pfarrheim HI. Dreifaltigkeit Steinweg 28 a 93059 Regensburg

Referentin

Kathrin Mende, Erzieherin, Entspannungspädagogin

Kosten

KDFB-Mitglied 16,00 € weitere Interessierte 20,00 € zzgl. Materialkosten

Anmeldung

bis 03. November 2023

Informationen zu diesen und weiteren Veranstaltungen sowie die Möglichkeit zur Anmeldung gibt es jederzeit unter www.frauenbund-regensburg.de/ bildungsprogramm

Es kann zu Änderungen und Absagen im Programm kommen.

Jetzt anmelden und Teilnahme sichern!

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Das Engagement der Zweigvereine ist vielfältig gemäß dem Motto

"Gemeinsam bewegen wir mehr!"



Erkundung der Polizeistation

Der Frauenbundbezirk Schwandorf machte sich auf, um die Polizeistation Schwandorf zu erkunden. Der neue Dienststellenleiter der Polizeistation Schwandorf, Michael Duschl, begrüßte die 14 Damen der verschiedenen Zweigvereine. Im Besprechungsraum klärten Frank Simon und Dieter Jäger die Teilnehmerinnen über einige statistische Daten auf. 44 Polizisten für die Dienststelle Schwandorf und 22 Beamte der Autobahnpolizei sind im Ämterzentrum untergebracht. Zuständig sind die Polizisten für etwa 40.000 Bewohnerinnen und Bewohner im Bereich zwischen Burglengenfeld, Wackersdorf und Schwarzenfeld. Mit etwa 10.000 Vorgängen sei Schwandorf "eine Insel der Glückseligen", so Dieter Jäger. Besonders die Einbruchsdelikte seien weniger geworden.

Frank Simon und Dieter Jäger berichteten über die neuesten Betrugsmaschen über WhatsApp, Schockanrufe und falsche Polizisten. Auch einen echten Polizeiausweis durften die Damen bestaunen, denn es wusste tatsächlich niemand, wie ein solcher aussieht. Besonders interessant war dann die anschließende Führung durch das Gebäude. Selbstverständlich durften die Frauenbund-Damen auch Einblick in die Ausnüchterungszellen haben, sowie in den Raum, in dem Verbrecher und Verdächtige erkennungsdienstlich erfasst werden. Eigene "Verbrecherfotos" oder Fingerabdrücke durften aber nicht gemacht werden, was viele schade fanden. Mit einem Gruppenfoto und der Geschenkübergabe an Dieter Jäger endete die lehrreiche Führung.

ZWEIGVEREIN WERNBERG

Bibelwanderung durchs Ahrntal

Der Zweigverein Wernberg unternahm unter der Leitung von Pfarrer Markus Ertl und der Vorsitzenden Jutta Schönberger eine Bibelwanderung nach Mühlen in Taufers in Südtirol. Gestärkt durch den Reisesegen in der St. Anna Kirche in Wernberg ging die Fahrt zunächst nach Weyarn. In der Klosterkirche zelebrierte Pfarrer Ertl den Eröffnungsgottesdienst mit anschließender Führung durch die Kirchenpflegerin.

Am nächsten Tag ging es in Kasern zur Hl. Geist-Kapelle. Hier begann Pfarrer Ertl den Besinnungsweg mit Impulsen aus dem "Vater unser". Unterwegs zur Talschluss-Hütte, unterbrochen durch weitere Stationen der Glaubensstärkung, war der Höhepunkt der Gottesdienst in der schönen Natur der Bergwelt. Am dritten Tag erklärte Pfarrer Ertl der Gruppe die Stationen des Franziskuswegs, der an beeindruckenden Wasserfällen vorbei zur Kapelle des Hl. Franziskus und der Hl. Klara führt. In dieser stimmungsvollen Kapelle wurde ein Gottesdienst gefeiert. Anschließend konnte man die wunderbare Rundsicht auf dem Speikboden genießen. Der Gottesdienst auf der Rückreise wurde bei herrlichem Wetter im Freien am Achensee gefeiert. Nach der Schifffahrt auf dem Achensee und einer Pause in Tegernsee kamen alle Teilnehmerinnen erholt und im Glauben gestärkt zurück.

Stephanie Rosenberg



Die Frauen vom Zweigverein Wernberg waren von geistlichen Impulsen begleitet unterwegs im Ahrntal.

Mit Optimismus in die Zukunft: Vier Zweigvereine aus dem Further Bereich finden im Bezirk Bad Kötzting ein neues Zuhause

Ein klares Bekenntnis zu den Traditionen, Werten und Statuten des KDFB legten die Teilnehmerinnen des Kleinen Bezirkstags in Bad Kötzting ab. Durchaus ein historischer Charakter wohnte der Zusammenkunft deshalb bei, weil vier Zweigvereine aus dem Bereich Furth i. Wald im Nachbarbezirk Bad Kötzting ein neues Zuhause gefunden haben. Der Kleine Bezirkstag in der Pfingstrittstadt war deshalb auch mit einem ersten Kennenlernen, samt Austausch verbunden. Überdies sorgte eine Spendenübergabe für strahlende Gesichter.

Von Frauen für Frauen: Das Erbe der Landesverbandsgründerin Ellen Ammann und ihrer Nachfolgerinnen dürfe "nicht mit Füßen getreten", sondern müsse "bewahrt und fortgeführt" werden, waren sich die Tagungsteilnehmerinnen einig. Die Bezirksleiterin Lisa Amberger brach eine Lanze für den Dachverband inklusive dessen Magazin "engagiert". "Man muss das Positive im Frauenbund, das

BEZIRK **BAD KÖTZTING**

"Frauen tun Gutes für Frauen" – Nach diesem Motto wurden 700 € und 140 Herzkissen an die sich für die Aktion einsetzende Elfriede Baumann, Jägershof (4.v.r.) überreicht.



Im Bild (v.l.n.r.) Bezirksleiterin Lisa Amberger, Luise Vogl, Christine Seiderer, Beate Cramer (sie haben die Herzkissen genäht), Waltraud Oberberger, Vorsitzende im Zweigverein Blaibach, Martina Wiesmeier, Vorsitzende im Zweigverein Grafenwiesen, Anni Deml, Vorsitzende im Zweigverein Bad Kötzting

Foto: A. Gmeinwieser

Schöne, die Gemeinschaft, die Hilfe für sich selbst und andere herausstellen. Beim Frauenbund weiß ich, was ich habe", sagte Lisa Amberger. Bei Fragen und Anliegen stehe außerdem der Diözesanverband jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. "Wir müssen mit Optimismus in die Zukunft gehen und weiterhin als Frauen für Frauen Gutes tun", schloss Lisa Amberger den Gedankenaustausch.

Alois Gmeinwieser

ZWEIGVEREIN SINZING Nach eine



Zweigverein Sinzing. Die begeisterten Frauen mit Trommelmeister Mansa Camio aus Afrika.

Trommeln zur Freude vieler seit zehn Jahren

Nach einem Workshop mit Ulrike Sterr zündete die Idee, eine Trommelgruppe im Zweigverein Sinzing zu gründen. Ulrike Sterr ist auch heute noch die Trommellehrerin. Die Gruppe hatte in den vergangenen zehn Jahren viele Auftritte, so auch beim Katholikentag in Regensburg, bei verschiedenen Festen oder in Gottesdiensten. Ein Highlight ist immer das Spielen mit dem Trommelmeister Mansa Camio aus Afrika, der auf seiner Europatour auch Sinzing besuchte und einen Workshop für die Gruppe abhielt.

Margret Kruczek

Es geht weiter

Vier Frauen haben sich ein Herz gefasst und die Führung im Zweigverein Diesenbach übernommen. Die Mitglieder haben ein neues Vorstandsteam gewählt. Seit der Mitgliederversammlung mit Neuwahlen im Januar 2020 hatte die bisherige Vorstandschaft mangels Nachwuchs kommissarisch den Verein durch die schwere Zeit der Corona-Pandemie geführt. Aller guten Dinge sind drei: Der dritte Anlauf bei der außerordentlichen Mitgliederversammlung Ende Juni brachte den Erfolg bei den Neuwahlen.

Maria Bauereiß

ZWEIGVEREIN **DIESENBACH**

Das neue Führungsteam im Zweigverein Diesenbach mit Rita Kleierl (m.) nach der Wahl



Die Muttertagsfeier im Zweigverein Irlbach brachte die Frauen aller Generationen zusammen.

Muttertagsfeier mit Jung und Alt

Bereits ein paar Tage vor dem eigentlichen Muttertag konnte die Vorsitzende Susanne Stegbauer im wunderschön dekorierten Pfarrsaal viele Damen des Zweigvereins Irlbach zur Muttertagsfeier begrüßen. Der Einladung waren auch die Mamas der Eltern-Kind-Gruppe gefolgt. Zu Beginn wurden die Gäste vom Buffet mit selbstgemachten Kuchen, Torten und Kaffee verwöhnt und auch mit dem ein oder anderen Gläschen Sekt wurde auf den Muttertag angestoßen. Die Mitglieder der Vorstandschaft lasen zu diesem Ehrentag Geschichten vor und im Anschluss folgte ein Auftritt des Irlbacher Kindergartens unter der Leitung von Monika Weinzierl, der Lieder und ein Muttertagsgedicht beisteuerte. So verging die Zeit wie im Fluge und alle zeigten sich glücklich, diesen Tag gemeinsam gefeiert zu haben.

Frauen spenden Verkaufserlös

Im Juni besuchte Cäcilia Mischko von der Vorstandschaft des VKKK (Verein zur Förderung krebskranker und körperbehinderter Kinder Ostbayern e.V.) aus Regensburg den Frauenbund Abensberg. Im Pfarrgarten konnte ein Spendenscheck in Höhe von 1.000 € überreicht werden. Bei der Summe handelte es sich um den Erlös aus dem Palmbüschelverkauf. Cäcilia Mischko erzählte wie der VKKK die betroffenen Kinder und deren Eltern und Geschwister in der schweren Zeit der Erkrankung, der Behandlung und Nachsorge unterstützt. Alle Leistungen des VKKK seien spendenfinanziert. Mit der Spende könne wieder Hoffnung gegeben und Leid gelindert werden. Die Dankbarkeit der betroffenen Familien sei unbeschreiblich. Ein berührendes Erlebnis, fanden die Frauen nach dem Treffen.



Die Frauen des Frauenbunds Abensberg überreichten einen Spendenscheck an Cäcilia Mischko (4.v.r.) vom VKKK Ostbayern.



Besuch der Jura-Werkstätten

Die Mitglieder des Zweigvereins Ammerthal besuchten die Jurawerkstätten der Lebenshilfe in Amberg. 15 Frauen wurden von Reinhard Weber, Qualität- und Umweltmanagementbeauftragter bei den Jura-Werkstätten Amberg-Sulzbach, durch die Produktionshallen, den Betreuungs- und Seniorenbereich, die Cafeteria und den gesamten Betrieb geführt. Die Gruppe erfuhr von Reinhard Weber alles Wissenswerte über die Jurawerkstätten. Es war lehrreich und auch interessant zu sehen, wie Menschen mit Beeinträchtigung ins Arbeitsleben und somit in die Gemeinschaft und unsere Gesellschaft integriert werden.

Ein Herz für Obdachlose

Die Frauen der Dompfarrei in Regensburg haben 2.500 € an den Verein Rafael e. V. gespendet. Bei Verkaufsaktionen zu Ostern und in der Adventszeit wurde das Geld von Selbstgebackenem und Selbstgebasteltem erwirtschaftet. Der Verein Rafael e.V. ist beim Krankenhaus Barmherzige Brüder angesiedelt und kümmert sich um die medizinische Versorgung von Wohnungs- und Obdachlosen. Sie haben unter anderem eine allgemeine Ambulanz im Kontaktladen Drug Stop in Regensburg.

ZWEIGVEREIN **REGENSBURG-DOMPFARREI**

(v.l.) Martina Langfeld, Cordula Heß, Dr. Udo Stelbrink, Renate Dommer, Melanie Tomaschko, Dr. Eva Gutdeutsch



Ein Herz für Kinder

Der Frauenbund Stulln hat nach seinem Kreuzweg in der Pfarrkirche an den Verein Flika in Amberg eine Spende in Höhe von 500 € überreicht. Ein Teil des Spendenbetrages wurde im Oktober beim "Tag der fairen Schöpfung" mit dem Verkauf von selbstgemachten Grill- und Ofenanzündern aus recycelten Materialien eingenommen. Der Restbetrag wurde aus Einnahmen aus dem Verkauf von Palmbüscheln und Osterkerzen erzielt.

Der Verein Flika ist der "Förderverein Klinik für Kinder und Jugendliche am Klinikum St. Marien in Amberg". Die aktuellen Projekte sind: Kinderbetreuungszimmer am Klinikum, sozialmedizinische Nachsorge, sexuelle Aufklärung von Jungen, Mütter beten für ihre Kinder, Weihnachtsaktion für Kinder, Trauergruppen verwaister Eltern, Trauergruppen für Kinder, Gruppentreffen für Familien mit Kinder mit Diabetes Typ 1 und Nachsorge von frühgeborenen Kindern.



Die Vorsitzenden Karin Weiß (I.) und Gisela Eckl (r.) freuten sich, der Vorsitzenden von Flika Margit Meier eine Spende überreichen zu können.

ZWEIGVEREIN SULZBACH-ROSENBERG

Die Gruppe der Sulzbach-Rosenberger Frauen auf der Plätte

Gemeinschaft stärkt das Miteinander

Das Miteinander zwischen den beiden ehemaligen Zweigvereinen Sulzbach und Rosenberg sowie auch zwischen Jung und Alt funktionierte bei der Erkundungstour durch Amberg reibungslos, die jüngste Teilnehmerin war zwei Jahre, die älteste 91 Jahre alt. Die beiden Zweigvereine haben sich zusammengeschlossen. Etwa 30 Frauen und einige Kinder vom Zweigverein Sulzbach-Rosenberg machten sich auf in die Nachbarstadt Amberg, um diese vom Wasser aus zu erkunden. An der Schiffbrücke startete die einstündige Fahrt mit der Plätte. Begleitet wurde die Gruppe von der Stadtführerin Renate Singer, die während der Fahrt allerlei Geschichten zu erzählen wusste. Auch für das leibliche Wohl war mit Brezen und Getränken bestens gesorgt. Wie im Fluge verging die Zeit und man erblickte wieder die Stadtbrille und den Turm der Martinskirche.

Wählen heißt auch, Verantwortung zu übernehmen!

Die Politik entscheidet heute über viele Themen von morgen. Wer heute darauf verzichtet zu wählen, verzichtet darauf, die Zukunft mitzugestalten.



(v.l.) Die Bildungsreferentinnen Katharina Libon, Karin Uschold-Müller, Rebekka Wach präsentieren das KDFB Plakat: Unsere Stimme zählt, deshalb gehen wir am 8. Oktober zur Wahl. Katholischer Deutscher Frauenbund Diözesanverband Regensburg e.V.

Obermünsterplatz 7 93047 Regensburg Tel. 0941 597-2224 Fax 0941 597-2394 frauenbund@frauenbundregensburg.de www.frauenbund-regensburg.de

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