

KFG



forum
grischun

Nr. 16 Herbst 2005

Adrienne Degonda, Ilanz

40+ neue Chancen – neue Ziele

«... Eines Tages habe ich mir gesagt: Ich bin 40 Jahre alt. Als ich mich von diesem Staunen erholt hatte, war ich 50 ... Die Betroffenheit, die mich damals überfiel, hat sich nicht gegeben ...» *Simone de Beauvoir*

Der 40. Geburtstag erscheint vielen wie der Beginn einer neuen Lebensphase. Die Jahre davor waren vielfach geprägt von einem enormen Zeitdruck, von hohen Erwartungen an sich selber und Ansprüchen der anderen an uns. Mit 40 hat das irgendwann ein Ende. Die Arbeit im Haus nimmt ab, die Kinder sind aus dem Größten

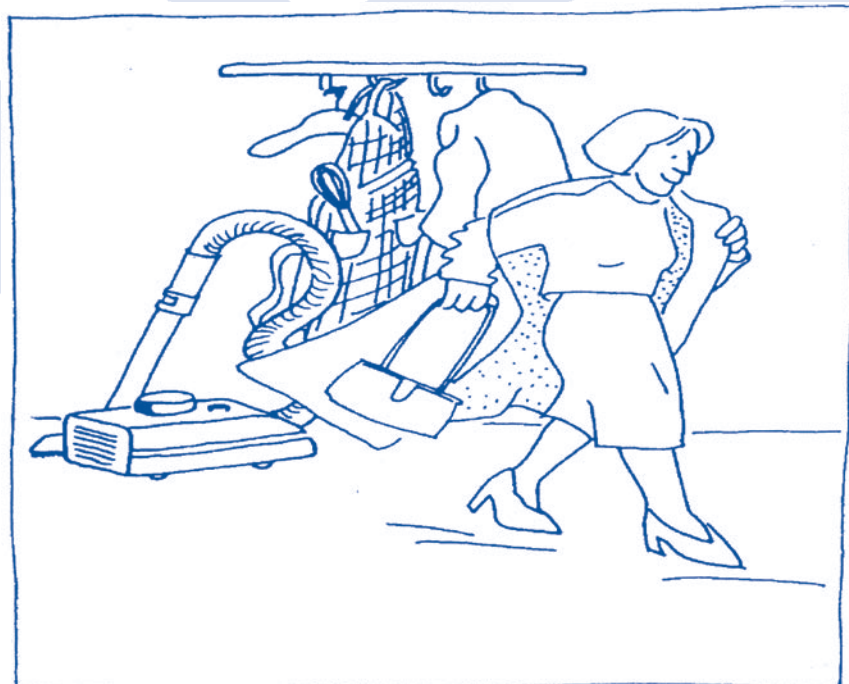
heraus, die biologische Uhr beginnt anders zu ticken, die Partnerschaft ist gefestigt oder alltäglich geworden, der Job Routine ...

Doch statistisch gesehen liegt jetzt noch das halbe Leben vor uns. Kann es so weitergehen wie bisher? Soll es so weitergehen? Diese Schlüsselstelle im Leben der Frau fordert bewusst oder unbewusst einen Halt. Es ist die Zeit des Übergangs, des Nicht-Mehr und des Noch-Nicht. Ein kritischer Rückblick hilft Bilanz zu ziehen über das Vergangene, das Positive und das Negative. Wer sich bewusst mit sich selbst, dem Vergangenen und dem Er-

reichten auseinandersetzt, erfährt, wie es weitergehen könnte.

Der moderne Mensch verwendet für diese Zeit gerne das Wort Midlife-Crisis und das nicht mehr ausschliesslich auf Männer bezogen. Veränderungen, nicht nur die körperlichen der Wechseljahre, die kennt die Frau auch. Doch was vielleicht als Krise empfunden wird, kann auch als Chance gesehen werden.

Mit dem Erwachsenwerden der Kinder, mit der Routine in Partnerschaft und Alltag gewinnt die Frau Freiraum für eigene Aktivitäten. Es steht langsam wieder mehr Zeit zur Verfügung, vielleicht sogar die Möglichkeit einer Neuorientierung. Das muss nicht unbedingt ein Studium oder eine politische Karriere sein, es muss nicht Amerika sein. Oft geht es nur darum das, was nun kommt, in einer anderen Stimmung zu tun, es bewusst zu tun, nach den eigenen Vorstellungen. Ob es neue Ziele sind oder alte Träume, in der Mitte des Lebens stehen die Chancen gut, beides zu verwirklichen.



.....
Tagung

40+ neue Chancen – neue Ziele
Kurzreferate, Workshops, Austausch
in Gruppen

Mittwoch, 21. September 2005

13.30–17.00 Uhr

Sentupada Domat/Ems

Details siehe Kursausschreibung

Orsola Paggi-Tonolla, Cabbio; Romana Grossi, Roveredo

Incontro al Santuario della Madonna del Sasso a Locarno



Madonna del Sasso

L'idea di organizzare questo incontro è stata molto bella ed ha avuto un grande successo. In una giornata di fine aprile, con un cielo sereno ed un caldo quasi estivo le Associazioni Femminili Cattoliche della Mesolcina si sono incontrate con l'Unione Femminile Cattolica

dei Grigioni e di Poschiavo a Locarno. Da qui siamo salite, chi a piedi, chi in funicolare al Santuario della Madonna del Sasso, luogo pieno di fascino spirituale ed architettonico.

I frati Cappuccini ci hanno raccontato un po' di storia del Santuario. L'origine della fondazione del convento e della Chiesa è stato il miracolo dell'apparizione della Madonna al frate Bartolomeo d'Ivrea avvenuta durante la notte fra il 14 e 15 agosto 1480.

Il restauro generale del Convento, su progetto dell'architetto Luigi Snozzi, è stato portato a termine nel 1980.

Il Santuario è meta di molti pellegrinaggi sia individuali che collettivi provenienti da molti paesi. In presenza dei Parroci di Mesocco, Lostallo, Roveredo e di Poschiavo, abbiamo assistito alla Santa Messa da loro celebrata.

Il tempo per visitare questo meraviglioso luogo sacro, poi, chi si è incamminato verso Locarno ha potuto ammirare la splendida Via Crucis, chi invece è sceso con la funicolare ha goduto comodamente il panorama.

Abbiamo gustato un buon pranzo al Hotel Rosa Seegarten di Muralto, can-

tato, scambiato opinioni, scherzato. Durante il pranzo abbiamo estratto i numeri della lotteria, con i premi confezionati dalle donne della Mesolcina.

La visita alla città di Locarno è terminata in vari modi: con una passeggiata sul lungolago, facendo shopping oppure godendosi il tepore primaverile tra una chiacchierata ed una bibita sotto i portici.

Ringraziando tutti i partecipanti per la bella giornata passata assieme, salutiamo con un arrivederci al prossimo incontro.



Basilica

Christa Regli, Churwalden

Damit wir uns besser verstehen

Im Kt. Graubünden besteht seit anfangs 2004 ein TrainerInnen Team für Gesprächstrainings.

EPL = «Ein Partnerschaftliches Lernprogramm» heisst der Kurs. Er wurde entwickelt und wissenschaftlich begleitet vom Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie in München. Diese Kurse werden in Deutschland, im Fürstentum Liechtenstein und im Bistum St. Gallen seit Jahren erfolgreich angewendet. Ziel dieser Kurse ist, regional präventive Gesprächstrainings für Paare anzubieten. Die Trainings dauern 1–2 Wochenenden. Sie werden in Kleingruppen von vier Paaren und zwei TrainerInnen durchgeführt.

Fast jede zweite Ehe wird in der Schweiz geschieden, obwohl mehr-

heitlich mit viel Liebe und Wohlwollen eine Beziehung begonnen wird. Es hat sich herausgestellt, dass die Art und Weise, wie ein Paar miteinander spricht und alltägliche Themen annehmen und lösen kann, wesentlich ist für die Qualität der Partnerschaft. Anhand von einfachen Regeln und sorgfältig aufgebauten Übungen wird in den Trainings den Paaren ein Werkzeug in die Hand gegeben, wovon sie Jahre profitieren können.

Der Kath. Frauenbund Graubünden hat die Möglichkeit gegeben über dieses Mitteilungsblatt unter den Frauen und in den Familien für dieses Anliegen Werbung zu machen, um der Wichtigkeit der Gespräche in unseren Beziehungen den nötigen Platz zu geben und aktiv gegen das Leid von

gescheiterten Partnerschaften präventiv etwas Gutes zu unternehmen.

Der nächste Kurs findet am 1./2. Oktober 2005 (Wochenende) in Chur statt und wird von Angelika Müller Jakob, Pfarrerin und Gestaltpsychotherapeutin und Thomas Mory, Pfarrer und Individualpsychologe, geleitet. Die Kurskosten betragen pro Paar Fr. 350.– In den Kurskosten nicht inbegriffen sind allfällige Kost und Logis.

Kontaktadresse:

Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen, 081 254 36 02
aquila@spin.ch
Beratungsstelle für Lebens- und Partnerschaftsfragen, 081 252 33 77
beratung-chur@gr-ref.ch

Kursausschreibungen September – Dezember 2005

40+ neue Chancen – neue Ziele

Wo stehe ich? Was möchte ich ändern?
Wie pack ich's an?

Angesprochen sind Frauen auf dem Weg in eine neue Lebensphase, die ihre Zukunft bewusst gestalten möchten. Kurzreferate, Workshops mit Anita Cafilisch Müller, Ärztin; Tina Mazina Semadeni, Berufs-/Laufbahnberaterin; Annetta Simeon, Juristin, Rechtsberaterin Frauenzentrale GR

Mittwoch, 21. Sept., 13.30–17.00 Uhr in der Sentupada, Domat/Ems
Kosten: Fr. 40.–

Anmeldung: 1. September
Fachgruppe Frau und Gesellschaft

Ideen-Tisch – werken und gestalten mit Kindern

Erfahrungs- und Programmaustausch der Fachgruppe Junge Frauen
Dienstag, 27. Sept., 14.00–17.00 Uhr, Centrum Obertor, Chur

Extras:

Ein Kinderhütendienst wird angeboten.

Die Leiterinnen Christiana Spescha, Julia Wäger und Adele Danuser freuen sich auf eine rege Beteiligung und hoffen, recht viele bekannte und unbekannte Gesichter begrüssen zu dürfen.

Anmeldung: 14. September
Fachgruppe Junge Frauen

Baustelle Kirche

Samstag, 1. Oktober, 10.15–11.45 Uhr, Kathedrale Chur

Herr Dr. H. Rutishauser, Kant. Denkmalpfleger, und Herr H. Hafner, Bischöflicher Kanzleisekretär, ermöglichen uns spannende Einblicke in den Stand der Restauration unserer Bistumskirche.

Alle interessierten Frauen und Männer sind willkommen.

Kosten: Fr. 15.–

Anmeldung: 20. September
Fachgruppe Kirche

Präsidentinentagung

Dienstag, 4. Oktober, 15.30 Uhr – 18.30 Uhr, Centrum Obertor, Chur

Wirksam reden

Wenn ich eine Rede halte, wie will ich wirken, was will ich bewirken, worin liegt meine Wirkung? Kann ich meine Wirkung beeinflussen, verändern, steuern?

Diesen Fragen wollen wir an der diesjährigen Präsidentinentagung auf den Grund gehen. In einem interaktiven Workshop trainieren und beobachten wir uns gegenseitig im Reden und Wirken. Geleitet wird der Nachmittag von Frau Brigitte Barandun-Witzig, Supervisorin und Trainerin in Erwachsenenbildung.

Anmeldung: 26. September

Benefizkonzert zugunsten Weihnachtsbriefkasten

Sonntag, 4. Dezember, 14.00 Uhr, Klosterkirche Ilanz

Mitwirkende:

Vokalensemble Krambambuli, Leitung

Claudio Simonet

Quartett dubel da Pigniu, Leitung

Albert Spescha

Chor dils paslers, Domat/Ems, Leitung

Stiafen Berther

Eintritt: Fr. 20.00

Fachgruppe Soziale Aufgaben

Adventsfeier des KFG

Weihnachten ist mehr als eines der vielen Feste im Jahreskreis. Mit Weihnachten verbinden sich mannigfaltige Erwartungen und Erfahrungen, Wünsche und Wirklichkeiten.

Die Adventsandacht gibt uns die Gelegenheit leise zu werden, eine «Verschnaufpause» einzulegen, uns auf diese besondere Zeit besinnlich vorzubereiten, uns zu öffnen für das Geheimnis der Menschwerdung Christi.
Dienstag, 13. Dezember, 14.30 Uhr, Oratorium des Priesterseminars St. Luzi, Chur

Anmeldung: 8. Dezember
Fachgruppe Kirche

Anmeldungen bitte an:

Kath. Frauenbund Graubünden
Welschdörfli 2, 7000 Chur
081 252 57 24, kfg-chur@bluewin.ch

KFG Nachrichten

Anlässlich der Generalversammlung des KFG wurden folgende Frauen verabschiedet:

Vorstand:

Josy Wegmüller, Lenzerheide

Fachgruppenmitglieder:

Annalies Cadruvi, Domat/Ems

Edith Capaul, Chur

Adrienne Degonda, Ilanz

Benita Gartmann, Trimmis

Aurelia Lütcher, Domat/Ems

Agathe Schnüriger, Chur

Talschaftsvertreterinnen:

Juliana Alig, Igis

Sonja Waeber, Bonaduz

Delegierte:

Frauenzentrale:

Carmen Bunner, Domat/Ems

Bündner Sozialjahr:

Philo Deplazes, Domat/Ems

Weltgebetstag:

Paula Hemmi, Chur

Kant. Seelsorgerat:

Christa Regli, Churwalden

Caritas:

Ruth Sonder, Salouf

Stiftung Frauenhaus:

Adriana Willi, Domat/Ems

Forum grischun

Antonia Caduff, Vella

Adrienne Degonda, Ilanz

Nachstehende Frauen haben sich bereit erklärt, Aufgaben im KFG zu übernehmen:

Vorstand:

Valeria Uffer, Riom

Fachgruppenmitglieder:

Gaby Marti, Bonaduz

Agnes Enzenhofer, Domat/Ems

Talschaftsvertreterinnen:

Marlon Maranta, Domat/Ems

Rosina Hug, Untervaz (für ein Jahr)

Delegierte:

Bündner Sozialjahr:

Astrid Coray, Landquart

Stiftung Frauenhaus GR:

Ruth Gartmann, Domat/Ems

Frauenzentrale GR:

Regina Bissegger, Flims-Dorf

Kant. Seelsorgerat GR:

Erna Kenel, Chur

Weltgebetstag:

Gianna Cathomen, Domat/Ems

Forum grischun:

Antonella Vinzens, Domat/Ems

Benefiz**KONZERT** Weihnachtsbriefkasten

Sonntag, 4. Dez. 05
14.00 Uhr
Klosterkirche Ilanz

Mitwirkende:

Vokalensemble Krambambuli
Leitung Claudio Simonet
Quartett dubel da Pigniu
Leitung Albert Spescha
Chor dils paslers, Domat/Ems
Leitung Stiafen Berther

Eintritt: Fr. 20.00

Agenda

September

Do 08. **Begegnungstag alleinstehender Frauen der Region Albula/Surses**

Di 13. oder

Mi 14. **Impulstagung SKF**

Mi 21. **40+ neue Chancen – neue Ziele**

Tagung für Frauen in einer neuen Lebensphase
13.30–17.00 Uhr in der Sentupada in Domat/Ems

Di 27. **Treffen Fachgruppe Junge Frauen**

Ideen-Tisch – werken und gestalten mit Kindern
14.00–17.00 Uhr Centrum Obertor, Chur

Oktober

Sa 01. **Baustelle Kirche**

Besichtigung der sich in Renovation befindenden Kathedrale, Chur
10.15–11.45 Uhr

Di 04. **Präsidentinnen-Treffen**

15.30–18.30 Uhr Centrum Obertor, Chur

Di 18. **Incontro Mesolcina in Soazza**

November

Fr 25. **Eröffnungsfeier Weihnachtsbriefkasten**

Dezember

So 04. **Benefizkonzert Weihnachtsbriefkasten**

14.00 Uhr Klosterkirche Ilanz

Di 13. **Adventsfeier des KFG**

14.30 Uhr Oratorium Priesterseminar St. Luzi, Chur



aurax

ein Unternehmen der RE Gruppe



spegru

Ein Stück Surselva. aurax. Fünf Unternehmen, die ihre ganze Energie einsetzen, damit sich in der Surselva alle wohlfühlen.

aurax ag | glennerstrasse 22 | 7130 ilanz | telefon 081 926 26 26 | www.aurax.ch

Impressum

KFG-forum Nr. 16 Herbst 2005
Informationsblatt des Katholischen Frauenbundes Graubünden KFG
Centrum Obertor, Welschdörfli 2, 7000 Chur,
Telefon 081 252 57 24
kfg-chur@bluewin.ch, www.kfg.ch.vu
Auflage: 700 Ex.
Layout & Druck: Spescha e Grünenfelder, Ilanz